

2022
10月

食育インストラクターとはNPO日本食育インストラクター協会が広く推進する、社会で活躍できる食育の指導者の証となる資格です。
食育を基礎から学び、日々の生活に活かし、健康を考えて食べ物を選んだり組み合わせたりできるように知識や考え方を広めることを目的としています。
乱れている現代の「食」の大切さを再度見直し、食育メニューを実践しています。

10月といえばお米の収穫の季節です

田んぼの稲穂いなほが黄金こがね色に色づく秋は、新米の季節です。米は大昔から日本人の食生活の中心にあり、お祭りなどの伝統文化とも結びついています。

穀殻を除いただけの米は玄米といい、ぬかや胚芽がついています。精米といってぬかや胚芽を除くと、おなじみの白い米になりますが、ぬかや胚芽にも栄養があり、一部分だけを除いた分づき米、玄米を少し発芽させた発芽玄米、胚芽だけを残した胚芽精米などもあります。なお、お赤飯にする米は、粘りの強いもち米という種類の米で、おもちの原料にもなります。

米は日本だけでなくアジアの他の国々でも多く作られ、食べられています。日本の米はジャポニカ米といい、粘りや甘みがあるのが特徴とくちょうですが、他の国では、細長くて粘りの少ないインディカ米が主に作られています。インディカ米のごはんは、カレーなどといっしょに食べたり、ピラフのように調理して食べる方が適しているようです。

ごはんは、よくかむと米の甘みと香りが口の中に広がり、どんな料理にも合います。ごはんを主食にしておかず数品とみそ汁などの汁物を組み合わせた伝統的な献立の形は、栄養面でも味の面でもおすすめです。おかずや汁物を一口食べてはごはんを一口食べると、料理の味が混ざらずに1品1品をおいしく味わうことができます。

鶏肉の梅肉炒め・ひじきのさっぱり煮

【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・鶏肉の梅肉炒め
- ・ひじきのさっぱり煮
- ・インゲンのソテー
- ・りんご

エネルギー	427kcal
タンパク質	15.3g
脂質	11g
食物繊維	7.8g
塩分	1.1g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○					

鶏肉のケチャップ炒め・大根とエリンギの旨煮

【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・鶏肉のケチャップ炒め
- ・大根とエリンギの旨煮
- ・大学芋
- ・オレンジ

エネルギー	441kcal
タンパク質	14.3g
脂質	11.2g
食物繊維	4.6g
塩分	1.1g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○					

鮭のソテーキノコソース・カリフラワーの洋風煮

【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・鮭のソテーキノコソース
- ・カリフラワーの洋風煮
- ・きゅうりとわかめの酢の物
- ・長いもフライ
- ・パイン

エネルギー	415kcal
タンパク質	15.3g
脂質	10.3g
食物繊維	4.7g
塩分	1.3g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○					

チキンライス・ハンバーグ・カボチャサラダ

【メニュー】

- ・チキンライス
- ・ハンバーグ
- ・カボチャサラダ
- ・ほうれん草のソテー
- ・かまぼこ
- ・プチパンケーキ

エネルギー	453kcal
タンパク質	15.6g
脂質	16g
食物繊維	3.9g
塩分	1.9g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
	○	○	○				