

2022  
11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。



## 産卵のために戻ってきた栄養豊富な鮭

秋から冬にかけて、主に北国の川に、鮭さけが産卵のためにのぼってくる風景がみられます。鮭さけの多くは川で生まれ、海に出て、季節によって移動しながら成長し、やがて生まれた川に戻もどって産卵する、「母川回帰ぼせんかいき」という習性があります。日本の川で生まれて戻もどる鮭さけは、ほとんどが「白鮭さけ」という種類です。メスは卵(いくら)、オスは白子しらこを持っています。鮭さけは白身魚ですが、オキアミなどの甲殻こうかく類(エビやカニの仲間)のプランクトンをよく食べるため、身が赤い色をしています。この赤い色素はアスタキサンチンといい、私たちの体を病気から守る抗酸化こうさんか作用があります。また、鮭さけはたんぱく質や、骨をじょうぶにするビタミンD、血液の流れをよくする脂肪酸しぼうさんなどの栄養も豊富です。

生の鮭さけは、フライやソテー、ちゃんちゃん焼きなどいろいろな料理にして楽しめます。北欧ほくおうや北米をはじめ海外でも鮭さけはよく食べられており、じゃがいもや野菜と一緒にいっしょに煮にしたクリームスープや、ディルなどの香草こうそうをまぶしたマリネ(酢漬すづけ)も知られています。鮭さけは乳製品とよく合うので、シチューやグラタン、生クリームを使ったパスタもおすすです。

### 豚肉のバーベキューソース・チンゲン菜のソテー

#### 【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・豚肉のバーベキューソース
- ・チンゲン菜ソテー
- ・にんじんのマリネ
- ・りんご

エネルギー	386kcal
タンパク質	13.3g
脂質	9.7g
食物繊維	3.8g
塩分	1.1g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○					



### メンチカツ・旬の野菜のつや煮

#### 【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・メンチカツ
- ・旬の野菜つや煮
- ・大根の梅和え
- ・りんご

エネルギー	414kcal
タンパク質	10.1g
脂質	8.8g
食物繊維	3.7g
塩分	1.3g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○					

### 牛肉とブロッコリーのオイスター炒め・根菜と油揚げの煮物

#### 【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・牛肉とブロッコリーのオイスター炒め
- ・根菜と油揚げの煮物
- ・ほうれん草のナムル
- ・大学芋

エネルギー	451kcal
タンパク質	16.5g
脂質	14.2g
食物繊維	6.0g
塩分	1.4g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○					