



2022  
12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。

## 日本の特産品みかんは健康を守る要素がたっぷり！

最近では1年中、国内外のさまざまな果物が売られていますが、日本人にとって冬の代表的な果物といえば、みかんやりんごです。みかんは温州うんしゅうみかんともいう日本の特産品で、和歌山県、愛媛県、熊本県、静岡県、長崎県など、西日本で多く栽培されいばいされています。皮を手で楽にむける手軽さと、やさしい香りや甘あまさが特徴とくちょうです。

以前は、私たち日本人はみかんをおやつや食後に今よりもっと食べていました。毎日何個も食べ続けて手などの皮膚ひふが黄色くなる人もよくいました。これはみかんに含まれる色素β-ベータ-クリプトキサンチンの影響えいきょうによるもので、しばらくたてば元に戻もどります。

β-ベータ-クリプトキサンチンは体の中でビタミンAに変わり、鼻やのどなどの粘膜ねんまくや皮膚ひふの健康を保つ働きがあり、かぜの予防に役立ちます。ほかのかんきつ類などにも含まれていますが、みかんには特に豊富に含まれています。

### やわらかポークソテー・大根のつや煮

#### 【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・やわらかポークソテー
- ・大根のつや煮
- ・和風のスパゲッティ
- ・煮豆
- ・みかん

エネルギー	475kcal
タンパク質	13.3g
脂質	13.5g
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
		○					



### 旨塩チキン・高野豆腐の煮物

#### 【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・旨塩チキン
- ・高野豆腐の煮物
- ・きんぴらレンコン
- ・大根のさっぱり漬け
- ・プリン

エネルギー	449kcal
タンパク質	17.5g
脂質	12.7g
食物繊維	4.7g
塩分	1.8g

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炒め物・ほうれん草のごま和え

#### 【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・牛肉とブロッコリーの炒め
- ・ほうれん草のごま和え
- ・さつま芋の甘煮
- ・パン

エネルギー	430kcal
タンパク質	12.9g
脂質	9.2g
食物繊維	5.1g
塩分	1.0g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○					