

2023
1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。



1月なのに春の行事食！七草がゆ？

春の七草を知っていますか？セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロです。7日に七草がゆを食べると、1年間病気になるまいと元気に過ごせるといわれています。お正月はつつい美味しいものをたくさん食べるので、胃腸にとっては優しい食べ物ですね。是非家族で食べて元気に過ごしていきましょう。

寒い冬に身体を温めることができる食材があるのを知っていますか？ニンジン・レンコン・ごぼうなど根菜類には身体を温める効果があります。旬の野菜をシチューやスープにして食べると身体がぽかぽかになりますよ。是非ご家庭でも取り入れてみてくださいね。

おせち料理を作るのは、神様を迎えているお正月の間は、料理中に物音を立てて騒がしくするのはよくないといわれていたからだそうです。数の子には子孫繁栄、黒豆には、まめに過ごし、まめに働けるように、タイはめでたい、田作りは、豊作、エビは長寿祈願など、それぞれに意味がありますよ。

いなり寿司・野菜肉巻き

【メニュー】

- ・いなり寿司
- ・野菜肉巻き
- ・枝豆とコーンのソテー
- ・星形しんじょう
- ・ぶどうゼリー

エネルギー	345kcal
タンパク質	13.3g
脂質	9.9g
食物繊維	3.5g
塩分	1.1g

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



ヒレカツ・ほうれん草とえのきのおひたし

【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・ヒレカツ
- ・ほうれん草とえのきのおひたし
- ・カリフラワーの塩昆布和え
- ・里芋の煮物
- ・オレンジ

エネルギー	475kcal
タンパク質	17.6g
脂質	16.1g
食物繊維	5.7g
塩分	1.0g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○					

鶏肉のケチャップ和え・グラタン

【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・鶏肉のケチャップ炒め
- ・グラタン
- ・大根ときゅうりのさっぱり和え
- ・ミニゼリー

エネルギー	401kcal
タンパク質	15.0g
脂質	9.8g
食物繊維	3.6g
塩分	1.3g

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