

2023
6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、健康を考えると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。

枝豆は大豆の仲間！

明るい緑色をしたグリーンピースは、「青えんどう」ともいいます。完熟して乾燥かんそうさせた豆はくすんだ緑色をしており、それを甘あまく煮にしたものはうぐいす豆と呼ばれます。夏によく食べる枝豆も緑色ですが、完熟すると、節分の豆まきでおなじみのクリーム色の大豆になります。また、お正月によく食べる黒豆も大豆の一種です。

大豆は、日本人の食事に欠かせない食品です。発酵はっこうさせると納豆なっとうになり、水でもどして煮にてすりつぶしたものは豆腐とうふや油揚げあぶらあげ、豆乳などの原料になります。また、みそやしょうゆも、大豆を使って作られます。豆は古くから、世界中で大事な食料として育てられ、人々の命をつないできました。成長に必要な栄養(炭水化物、たんぱく質、脂質、しつ、ビタミン、ミネラル、食物繊維せんいなど)がたくさん含ふくまれています。筋肉のもとになるたんぱく質が多く含ふくまれており、畑の肉ともいわれます。しかも、乾燥かんそう豆は長く保存できるので、非常時の蓄たくわえにもなります。豆は、飢饉ききんなどによる食糧難しよくりょうなんを救う役割もある、重要な食物です。

鮭のパン粉焼き・タコウインナー炒め

【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・鮭のパン粉焼き
- ・タコウインナー炒め
- ・きんぴらごぼう
- ・キャベツの塩昆布炒め
- ・りんご

エネルギー	488kcal
タンパク質	17.6g
脂質	17.9g
食物繊維	5.2g
塩分	1.5g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○					



豚肉の甘辛炒め・大根とかにかまのつや煮

【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・豚肉の甘辛炒め
- ・大根とかにかまのつや煮
- ・ブロッコリーのサラダ
- ・パイン

エネルギー	444kcal
タンパク質	16.0g
脂質	14.3g
食物繊維	4.9g
塩分	1.4g

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

焼きそば・からあげ・卵焼き

【メニュー】

- ・焼きそば
- ・からあげ
- ・厚焼き玉子
- ・肉じゃが
- ・枝豆のソテー
- ・プチパンケーキ

エネルギー	473kcal
タンパク質	17.4g
脂質	22.3g
食物繊維	6.3g
塩分	1.9g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
	○	○					