

2023
7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。

日本各地で作られてきたうどん。

うどんも小麦粉を塩水でこねて作る麺です。今は、原料の小麦のほとんどが輸入されたものですが、昔は日本の各地でうどんに向く品種の小麦を育て、その小麦粉でうどんを作って食べていました。今でも香川県の「さぬきうどん」をはじめ、愛知県の「きしめん」、秋田県の「稲庭うどん」、長崎県の「五島うどん」など、各地で伝統あるうどんが作られ、その地域ならではの食べ方があります。

形が変わったうどんもあります。群馬県の「ひもかわ」は帯のように幅の広い麺です。また、耳のような形をした「耳うどん」(栃木県)、生地をぎょうざの皮のようにのばした「ひつまみ」(岩手県)など、すいとん(小麦粉を水で練って団子のようにした物を汁の中に入れて煮る料理)に似たうどんもあります。食べ方もいろいろです。山形県の「ひっぱりうどん」は、ゆで汁に入ったうどんを囲み、各自が箸で引き上げて、納豆やさばの缶詰やねぎの入ったたれにつけて食べます。

山梨県の「ほうとう」や、埼玉県や群馬県に伝わる「おつきりこみ」は、少し幅の広い麺で、地域でとれた野菜や肉といっしょに鍋料理のように煮込みます。

このように具をたくさん入れて煮込む食べ方は、各地にあります。大鍋で作れば大勢で分け合うことができ、栄養がとれておなかも心も温まります。

ホイコーロー・かぼちゃの煮物

【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・ホイコーロー
- ・かぼちゃの煮物
- ・ほうれん草のお浸し
- ・りんご

エネルギー	402kcal
タンパク質	14.9g
脂質	6.0g
食物繊維	6.8g
塩分	1.6g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○					



鶏の南蛮漬け・ゴーヤチャンプルー

【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・鶏の南蛮漬け
- ・ゴーヤチャンプルー
- ・かまぼこ
- ・オレンジ

エネルギー	420kcal
タンパク質	20.0g
脂質	11.1g
食物繊維	3.3g
塩分	1.0g

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

焼うどん・チーズつくね

【メニュー】

- ・焼きうどん
- ・チーズつくね
- ・ブロッコリーサラダ
- ・揚げタコ焼き
- ・もも

エネルギー	423kcal
タンパク質	14.6g
脂質	16.7g
食物繊維	1.9g
塩分	2.0g

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