

2023
8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。



トウモロコシのおひげの秘密！！

とうもろこしは夏が旬。強い日差しを浴びて実が大きくなります。皮付きのとうもろこしの先にはひげがたくさんついています。このひげの数だけ実がついています。

とうもろこしにはいろいろな品種があります。日本では黄色や白の甘い実(スイートコーンという品種)を、ゆでたり焼いたりして食べるのが普通ですが、海外では実を乾燥させて使う品種のほうがたくさんあります。お菓子のポップコーンもその仲間で、爆裂種という品種です。生のとうもろこしは、収穫した直後から甘みが減っていくので、なるべく新鮮なうちに加熱するのが一番です。ゆでたり蒸したりするほかに、電子レンジで加熱するのも手軽で甘みがより感じられます。皮をむいて(皮は3~4枚付けたままで)1本ずつラップで包み、600Wワットで4分ほど加熱します。加熱したとうもろこしは、バターで焼いてしょうゆをからめてもいい香りです。芯にもうま味があるので、実をこそげてスープにするときは、芯も包丁の背でこすって白い汁を押し出し、一緒に加えるとよりおいしくできます。

牛肉のカレー風味・いんげんの胡麻和え

【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・牛肉のカレー風味
- ・じゃがいものツナ炒め
- ・インゲンのごま和え
- ・もも

エネルギー	443kcal
タンパク質	16.5g
脂質	12.5g
食物繊維	9.1g
塩分	0.5g



アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○					

カボチャコロッケ・キャベツのジャコ炒め

【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・カボチャコロッケ
- ・キャベツのジャコ炒め
- ・カブの梅和え
- ・ほうれん草のお浸し
- ・もも

エネルギー	396kcal
タンパク質	10.4g
脂質	8.4g
食物繊維	5.6g
塩分	1.5g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○					

さわらの西京漬け・ラタトゥイユ

【メニュー】

- ・コーンごはん
- ・さわらの西京漬け
- ・ラタトゥイユ
- ・ブロッコリーサラダ
- ・ミニたい焼き

エネルギー	448kcal
タンパク質	15.9g
脂質	14.0g
食物繊維	6.0g
塩分	1.6g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
	○	○					