



2023
9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。

秋を豊かに彩るぶどう

ぶどうの多くは初秋の頃からが実りを迎えます。黒っぽい紫や赤紫、緑色、大粒のものや小粒の房など、さまざまな種類が店先に並び、目も舌も鼻も楽しませてくれます。日本でぶどうが最初に栽培されたのは山梨県です。今も山梨県は生産量が一番多く、ほかに長野県、岡山県、山形県などでよく作られています。最近は皮ごと食べられる品種や、粒がピンポン玉のように大きくて高価な品種もあります。

海外では、ぶどうの8割はワイン(ぶどう酒)の原料にされています。イタリア、フランス、スペイン、アメリカなどでワイン向きのぶどうが多く栽培され、さまざまな味のワインが作られています。ワインは、紀元前3000年頃の古代エジプトでも作られていたといわれるほど歴史が古く、長い年月ヨーロッパをはじめ世界の各地で人々に愛されています。キリスト教では「ワインはキリストの血」といわれて儀式にも使われ、聖なる特別な飲み物としても大事にされています。ワインのほかに、ぶどうはジュースやジャム、酢(ワインビネガー)などにも加工されます。バルサミコ酢という酢もワインビネガーの一種です。また、ワイン作りの際に不要になった種からは、油(グレープシードオイル)もとれます。ぶどうの皮には白い粉のようなものがありますが、これは実から出るブルームという成分で、温度や湿度などの環境の変化から実を守り、鮮度を保つ役割もあります。実をそのまま食べるほかに、サラダに入れたり、ゼラチンや寒天で固めたり、凍らせたりしてもさわやかな色と香りが楽しめます。ジャムやジュースにもできます。

ポークソテーおろしソース・人参のサラダ

【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・ポークソテーおろしソース
- ・人参のサラダ
- ・スマイルポテト
- ・パイン

エネルギー	462kcal
タンパク質	14.6g
脂質	15.5g
食物繊維	4.8g
塩分	0.9g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○					



エビフライ・根菜のウインナーソテー

【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・エビフライ
- ・根菜のウインナーソテー
- ・ほうれん草のだし醤油和え
- ・蒸しカボチャ
- ・オレンジ

エネルギー	456kcal
タンパク質	13.3g
脂質	14g
食物繊維	5.0g
塩分	1.5g

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

さつまいもごはん・肉団子

【メニュー】

- ・さつまいもごはん
- ・肉団子
- ・さといもの煮物
- ・きゅうりとわかめの酢の物
- ・ブドウゼリー

エネルギー	332kcal
タンパク質	8.8g
脂質	5.4g
食物繊維	4.1g
塩分	1.1g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○	○				