



2023  
10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。

## 新米が食べられる季節です！

米は、日本人にとって大切な主食です。雨が多くて温暖な気候の日本は米作り(稲作)に向いており、今から3000年ほど前、縄文時代の後半から作られ始め、今に続いています。熱や力のもとになる栄養が豊富で味がよく、保存のきく米は、昔は税金(年貢)代わりにも使われました。江戸時代の頃ころからは、米の収穫量を「石」という単位で表し(1石は、当時のおとな1人が1年間に食べるくらい)、百石の大名」というように、大名などが支配する土地の広さや生産力を示す物差しにもなりました。米はほぼ全国でさまざまな品種が作られています。

米作りは1年近くかかります。春に乾いた田んぼの土を耕し、種籾た(籾は殻に包まれた米)から苗を育て、5月頃に田んぼに水を張って苗を植えます。夏になると稲が青々と育てて穂を出し、花をつけ、籾ができます。秋になって籾が大きくなり、穂が黄金色に色づいたら、稲を刈り取って籾をはずし、籾殻を除くとようやく米がとれます。その年にとれた新米はつやがあってみずみずしく、香りがよいと、多くの人が心待ちにしています。

稲が病害虫や台風などに負けずに無事育つよう、古くから人々は神に祈いのつてきました。今も各地で初夏から秋に行われるお祭りの多くは、米を主とした穀物の豊作を願い、実りに感謝する祭礼がもとになっています。米作りは、日本の伝統文化や自然環境とも深くつながっています。ごはんは、よくかむと米の甘みと香りが口の中に広がり、どんな料理にも合います。ごはんを主食におかず数品とみそ汁などの汁物を組み合わせた伝統的な献立の形は、栄養面でも味の面でもおすすめです。おかずや汁物を一口食べてはごはんを一口食べると、料理の味が混ざらずに1品1品をおいしく味わうことができます。

### 鶏肉の梅肉炒め・ひじきのさっぱり煮

#### 【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・鶏肉の梅肉炒め
- ・ひじきのさっぱり煮
- ・インゲンのソテー
- ・みかん

エネルギー	452kcal
タンパク質	17.4g
脂質	13.2g
食物繊維	5.9g
塩分	1.2g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○					



### 鮭のソテーキノコソース・カリフラワーの洋風煮

#### 【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・鮭のソテーキノコソース
- ・カリフラワーの洋風煮
- ・きゅうりとわかめの酢の物
- ・温州みかん

エネルギー	358kcal
タンパク質	14.2g
脂質	11.2g
食物繊維	4.8g
塩分	1.1g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○					

### カレーピラフ・ハンバーグ

#### 【メニュー】

- ・カレーピラフ
- ・ハンバーグ
- ・カボチャサラダ
- ・ほうれん草のソテー
- ・かまぼこ
- ・プチパンケーキ

エネルギー	457kcal
タンパク質	13.2g
脂質	6g
食物繊維	5.8g
塩分	1.7g

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