



2017年
12月

服部幸應先生 監修メニュー



服部 幸應

医学博士・徳島大使、日本の料理評論家、学校法人服部学園理事長、服部学園専門学校校長、社団法人全国調理師養成施設協会会長、社団法人全国栄養士養成施設協会副会長、東日本調理学校協会会長、NPO日本食育インストラクター協会理事長、内閣府食育推進室「食育推進会議」委員なども務めた経験もある「食育」の第一人者。

クリスマスや忘年会などイベントが多くなるこの時期は、とにかく食生活が乱れがちです。胃腸が弱っている時は免疫力が弱まり、風邪やインフルエンザなどにかかりやすくなります。栄養たっぷりの旬の食材を使用したお弁当を食べて、元気に新しい年を迎えましょう！今月の旬の食材はこんにゃく。こんにゃくはこんにゃく芋を乾燥して粉末にした「精粉こんにゃく」と、こんにゃく芋をすりおろした「生芋こんにゃく」の2種類があります。精粉こんにゃくは芋の皮を剥いているので白く仕上がりますが、黒こんにゃくは皮ごとすりおろした黒っぽい色を模して、ひじきなどの粉を使い、仕上げてあります。こんにゃくは昔から「お腹の砂おろし」などと言われますが、それは主成分の食物繊維のグルコマンナンに優れた整腸作用があり、体中の不要な成分を排出する効果が高いからです。そのほか、糖質や脂質の吸収を穏やかにするため、生活習慣病予防にもおすすめです。開封後は一緒に入っていた水と共に容器に入れ、冷蔵庫で保存しましょう。また、調理する際は熱湯で下茹でしてから使うことで特有の匂いが抜けす。



(12/14) 鶏のから揚げ・青梗菜のオイスター炒め



- 【メニュー】
- ・ごはん
 - ・鶏のから揚げ
 - ・青梗菜のオイスター炒め
 - ・にんじんのさっぱり和え
 - ・白菜の浅漬け
 - ・オレンジ

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 410kcal |
| タンパク質 | 16.7g |
| 脂質 | 11.4g |
| 炭水化物 | 57.9g |
| 食物繊維 | 2.8g |
| 塩分 | 1.7g |

(12/20) トマト煮込みハンバーグ・カリフラワーの土佐煮



- 【メニュー】
- ・ごはん
 - ・トマト煮込みハンバーグ
 - ・カリフラワーの土佐煮
 - ・ほうれん草のソテー
 - ・フライドポテト
 - ・みかん

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 409kcal |
| タンパク質 | 15.1g |
| 脂質 | 9.5g |
| 炭水化物 | 64.9g |
| 食物繊維 | 5.0g |
| 塩分 | 1.5g |

(12/26) カジキマグロの甘酢炒め・キャベツと胡瓜のうま塩和え



- 【メニュー】
- ・胚芽ごはん
 - ・カジキマグロの甘酢炒め
 - ・キャベツと胡瓜のうま塩和え
 - ・かぶの煮物
 - ・大学芋
 - ・みかん

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 419kcal |
| タンパク質 | 15.8g |
| 脂質 | 10.3g |
| 炭水化物 | 64.2g |
| 食物繊維 | 4.2g |
| 塩分 | 1.6g |



お問合せ 株式会社さんQ
幼稚園給食事業部

食育くらぶ 029-860-6339

< 食材仕入れの都合上、献立内容が変更になる場合がございます。予めご了承ください。 >