

2021  
1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。

### おせち料理のいろいろ

「おせち料理」は縁起が良いとされる食材を使った料理を重箱に詰めたものです。季節の変わり目(節日)に豊作の感謝を込めて、神様に収穫物をお供えた「御節供(おせちく)」が由来と言われています。

江戸時代に入り「御節供」が庶民にも広まり、江戸時代後期に一年で一番大切な節日・お正月に新年を祝って料理を食べるようになったと言われています。

【ぶり】成長に伴って名前が変わる出世魚。立身出世を願います。

【鯛】恵比寿様が持っている魚が鯛であることや、「たい」という呼び名と「めでたい」の語呂合わせからくる縁起物。

【海老】海老のように腰が曲がるまで長生きできるようにという願いから。

【れんこん】穴が空いていることから、将来の見通しがきくようにという願いを込めて。

【里芋】子芋が沢山付く特性から、子孫繁栄を願って。

【八つ頭】里芋の品種のひとつで、末広りの「八」と子芋がたくさん付くことから子孫繁栄、また人の「頭」になって出世するようにという縁起物。

【紅白なます】大根と人参の千切りの甘酢漬けです。紅白祝いの水引きを模していると言われています

【田つくり】片ロイワシの稚魚を干して飴炊きにしたもので、イワシが畑の肥料だったことから豊作祈願の料理です。小さくても尾頭付きの縁起物です。

【黒豆】黒く日焼けするほどマメに勤勉に働き、元気に暮らせるようにとの願いが込められています。

【たたきごぼう】ごぼうのように根を深く張り、家が代々続くように。叩いて身を開き開運を願う意味もあります。

【かまぼこ】紅白の半月型で、半月型は日の出、紅は魔除け、白は清浄を意味します。

【伊達巻】白身魚のすり身と卵を混ぜて焼いたもの。その形状が書物の巻物に似ていることから、知識や文化の発達を願う意味があります。

【昆布巻き】「こんぶ」という呼び方が「よろこぶ」に通じるとする縁起物です。

【栗きんとん】栗の甘露煮をサツマイモの餡で絡めたもので、見た目を黄金色に輝か財宝に見立て、豊かさや蓄財を願う料理です。

### 柔らかポークソテー・キノコとこんにゃくの炒め物



- 【メニュー】
- ・食育ごはん
  - ・やわらかポークソテー
  - ・キノコとこんにゃくの炒め物
  - ・大根と人参のマリネ
  - ・さつまいもとリンゴのレモン煮

エネルギー 457kcal  
タンパク質 12.4g  
脂質 13.1g  
食物繊維 4.0g  
塩分 2.0g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○	○				



### 鶏肉のケチャップ焼き・じゃがいものグラタン



- 【メニュー】
- ・食育ごはん
  - ・鶏肉のケチャップ焼き
  - ・じゃがいものグラタン
  - ・大根ときゅうりのさつぱり漬け
  - ・ミニゼリー

エネルギー 425kcal  
タンパク質 12.7g  
脂質 10.8g  
食物繊維 2.2g  
塩分 1.8g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○	○				

### ヒレカツ・ほうれん草ときのこのお浸し



- 【メニュー】
- ・食育ごはん
  - ・ひれかつ
  - ・ほうれん草ときのこのお浸し
  - ・カリフラワーの海苔塩ナムル
  - ・里芋の煮物
  - ・オレンジ

エネルギー 474kcal  
タンパク質 16.7g  
脂質 16.9g  
食物繊維 4.1g  
塩分 1.5g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○					