

2021
2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。



124年ぶりの節分!

節分といえば2月3日のイメージがあるかもしれませんが、今年の節分は2月2日です! お間違えなく!!
そんな今年の節分の恵方は南南東やや南です!
恵方を向き恵方巻を食べるご家庭も多いのではないのでしょうか? 行事食の多いイベントですが、どのような由来があるか見ていきましょう!

福豆 - 大豆を炒って福豆といいます。あり得ないことが起こる「炒り豆の花が咲く」ということわざがあるので、厄払いに用いた豆から芽が出ないようにしっかりと炒り、豆まきを終えてから食べます。自分の年齢あるいは年齢に1つ加えた数だけ食べるとされ、1回でその数だけ豆を握り取ることができると良いことがあるという所もあります。
恵方巻 - 恵方を向いて願いごとをしながら、無言で丸かぶりすると縁起が良いとされる太巻き寿司。関西では「丸かぶり寿司」とも呼ばれます。

節分鯛 - 鬼は七輪で鯛を焼く煙と臭気を恐れるといいます。西日本には節分に鯛の焼き魚を食べる「節分いわし」の風習があります。
福茶 - 福豆(大豆)と昆布、梅干しなどの具に煎茶や湯を注いだお茶。これを飲めば年の数の豆を食べなくてもいいそうです。
節分蕎麦 - 「十二月三十日 晦日そばとて、皆々そば切ろふ。当月節分、年越蕎麦とて食す」「正月十四日 十四日年越とて、節分になぞらへ祝ふ。この日そば切を食ふ人多し」とあり、本来は節分に食べる蕎麦が「年越蕎麦」と呼ばれていました。大みそかに食べる「晦日そば」と区別していました。明治の改暦により「年越し」が節分から新暦の大みそかに移ったため、しだいに年越し蕎麦は大みそかに食べられるようになっていきました。しかし、節分に蕎麦を食べる習慣を残す地域もあり「節分蕎麦」と呼ばれています。

他にも麦飯、厄除けぜんざい、厄除けまんじゅう、節分福引せんべい切山椒など様々な行事食があります。
ご家庭で何を食べるか迷ってしまいますね!

豚肉のしっとりソテー・かぶのコンソメ煮



- 【メニュー】
- ・食育ごはん
 - ・豚肉のしっとりソテー
 - ・かぶのコンソメ煮
 - ・チンゲン菜の
おかかまぶし
 - ・さつまいもの甘煮
 - ・チーズ

エネルギー 466kcal
タンパク質 17.8g
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
		○	○				



アジの南蛮漬け・ヤーコンとこんにゃくのきんぴら



- 【メニュー】
- ・食育ごはん
 - ・アジの南蛮漬け
 - ・ヤーコンとこんにゃくの
きんぴら
 - ・きゅうりとキャベツの
塩昆布和え
 - ・もも

エネルギー 438kcal
タンパク質 15.1g
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
		○					

照り焼きつくね・小松菜とちくわの煮浸し



- 【メニュー】
- ・食育ごはん
 - ・照り焼きつくね
 - ・小松菜と竹輪の
煮浸し
 - ・大根の塩もみ漬け
 - ・レンコン炒め
 - ・オレンジ

エネルギー 341kcal
タンパク質 12.1g
脂質 16.9g
食物繊維 4.1g
塩分 2.0g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○					