

2021
3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。

ひな祭りは何をを用意しよう？

ひな祭りとは、女の子のすこやかな成長と健康を願う、3月3日の「桃の節句」の行事です。
そんな特別な一日にはこんな伝統的な料理を用意してみは？

ちらし寿司

かつてにお祝いごとに提供されていた「なれ寿司」が、だんだん「ばら寿司」へと変化していき、彩りの良い「ちらし寿司」が好まれるようになったようです。

- ・エビ：腰が曲がるまで長生きできるように
- ・レンコン：遠くまで見通せるように
- ・豆：健康でマメに働けるように

色とりどりの具材にはこんな願いが込められています。

ハマグリのお吸い物

ハマグリの貝殻はもともと対だったものだけがぴったり合い、具合合せなどの遊びで使われたことから、一生添い遂げる仲の良い夫婦にちなんでいます。

ハマグリの旬は2～4月ごろ。ちょうどひな祭りの時期ですね。

ひし餅

植物のヒシ(菱)は、水面に広がって繁ることから、ヒシ形は成長や繁栄のシンボルとして古くから親しまれてきました。

桃の節句のひし餅には、女の子の健やかな成長と豊かな人生への願いが託されています。

ひなあられ

上のひし餅を、外でも食べやすくするために砕いて焼いたのが「ひなあられ」の発祥とも言われています。

また、関東地方ではお米の形のままの「ポン菓子」も一般的です。

魚のバタポン焼き・大根のそぼろ煮



【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・魚のバタポン焼き
- ・大根のそぼろ煮
- ・小松菜の煮浸し
- ・カボチャのサラダ
- ・イチゴ

エネルギー	406kcal
タンパク質	15.7g
脂質	13.1g
食物繊維	4.0g
塩分	1.8g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○	○				



豚肉とはちみつの香草焼き・新キャベツの和風ソテー



【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・豚肉とはちみつ
の香草焼き
- ・新キャベツの
和風ソテー
- ・大根とツナの煮物
- ・キャロットラペ
- ・みかん

エネルギー	450kcal
タンパク質	14.5g
脂質	10.8g
食物繊維	2.2g
塩分	1.6g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○					

春キャベツのホイコーロー・揚げ焼売



【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・春キャベツの
ホイコーロー
- ・揚げ焼売
- ・ひじきとほうれん草の
中華サラダ
- ・チーズ

エネルギー	453kcal
タンパク質	16.6g
脂質	16.9g
食物繊維	4.1g
塩分	1.9g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○	○				