



2021  
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。

## ハロウィンの豆知識！

日本のお盆のように「亡くなった人の魂が家族を訪ねてくる」と言われているのと同じで、ハロウィンの場合は「悪魔や精霊、魔女も一緒に来る」というもの。それらから身を守るために仮面を被り、魔よけのために焚火を囲んでいました。ハロウィンの翌日の11月1日である「ハロウマス」と、前日の「イヴ」から、「ハロウィン」と呼ばれる様になりました。  
古代ケルト人が起源の祭りですが、日本ではすっかり仮装パーティー化していますね。

かなり楽しんでるかた、そうでないかたが分かれているように感じます。10月の祝日といえば体育の日ですが、ほかにもいろいろな記念日がありましたね。

かぼちゃの名前の由来は、東南アジアの国名「カンボジア」から。「かぼちゃ」は天正年間にポルトガルから伝わりましたが、ポルトガル語でカンボジアを表す「Camboja」が転訛したというのが定説です。ちなみに我々日本人は英語でなら「pumpkin(パンプキン)」とってしまっていますが、パンプキンは特に果皮がオレンジ色の品種を示すそうで、その他の品種は「squash(スクウォッシュ)」と呼ばれるそうです。日本のかぼちゃと言えば果皮は緑色なので、パンプキンではなくほとんどスクウォッシュとなります。

そんなカボチャはハロウィンにはかぼちゃランタンが飾られていることが多いですが、元々はかぼちゃ以外の野菜がランタンとして使われていました。その野菜は何でしょうか？

答えはなんと...カブです！

ハロウィンの風習がアイルランドからアメリカへ伝わった時、アメリカではカブが手に入りやすく代わりにかぼちゃを代用するようになりました。これが広がり現在ではハロウィン＝かぼちゃとなっています。

### 鶏肉のケチャップ炒め・大根とエリンギの旨煮

#### 【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・鶏肉のケチャップ炒め
- ・大根とエリンギの旨煮
- ・大学カボチャ
- ・オレンジ

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 416kcal |
| タンパク質 | 13.3g   |
| 脂質    | 11.5g   |
| 食物繊維  | 3.8g    |
| 塩分    | 1.5g    |

| 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土佐酢和え
- ・長いものフライ
- ・みかん

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 406kcal |
| タンパク質 | 13.9g   |
| 脂質    | 12.5g   |
| 食物繊維  | 4.3g    |
| 塩分    | 1.9g    |

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

### 鶏肉の梅肉焼き・白滝と舞茸のオイスターソース炒め

#### 【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・鶏肉の梅肉焼き
- ・白滝と舞茸のオイスターソース炒め
- ・ひじきのさっぱり煮
- ・インゲンのソテー
- ・りんご

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 449kcal |
| タンパク質 | 16.3g   |
| 脂質    | 10.2g   |
| 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 |
|---------|---|----|---|----|-----|----|----|
|         |   | ○  |   |    |     |    |    |