



2022  
4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。

## イースターって何をする日？

日本でも「イースター」の認知度があがってきましたが、いったいどんな日なのでしょう？

なぜ卵を飾ったりするのか、わからないことが多いですね。

そこで、イースターの由来や楽しみ方、日本のイースター事情を紹介します。

イースターは、日本語でいうと「復活祭」。十字架にかけられて処刑されたイエス・キリストが復活したことを祝うお祭りで、キリスト教においては最も重要な行事です。

また、春になり冬眠していた動物たちが活動し始め、枯れていた植物がよみがえってきたことを祝う、春らしいお祭りでもあります。

命を生み出す卵は、復活の象徴とされています。卵料理を食べ、卵をカラフルにペイントした「イースターエッグ」を飾ります。チョコレートで作った飾り卵や、中に人形などの小物を入れたチョコも人気です。

ちなみに、西洋ではニワトリは貴族しか飼えない貴重な鳥だったため、富の象徴でもありました。宝石を散りばめたイースターエッグが作られた時代もありま



### 豚肉とカブの中華あん・ほうれん草とベーコンのソテー

#### 【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・豚肉とカブの中華あん
- ・ほうれん草とベーコンのソテー
- ・たけのこの土佐煮
- ・りんご

エネルギー	385kcal
タンパク質	13.6g
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
		○					

### 鮭のソテーキノコソース・大根の甘酢サラダ

#### 【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・鮭のソテーキノコソース
- ・大根の甘酢サラダ
- ・チンゲン菜のごま和え
- ・パイ

エネルギー	401kcal
タンパク質	12.0g
脂質	16.3g
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
		○					

### 牛肉とフロッコリーの炒め物・新キャベツのソテー

#### 【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・牛肉とフロッコリーの炒め物
- ・新キャベツのソテー
- ・ほうれん草のごま和え
- ・さつまいものバター煮
- ・いちご

エネルギー	453kcal
タンパク質	13.6g
脂質	10.8g
食物繊維	2.2g
塩分	1.9g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○	○				

### 鶏肉の甘みそ焼き・白菜とツナの煮物

#### 【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・鶏肉の甘みそ焼き
- ・白菜とツナの煮物
- ・色々きのこのなめたけ風
- ・揚げかぼちゃ
- ・パイ

エネルギー	468kcal
タンパク質	14.8g
脂質	13.1g
食物繊維	4.0g
塩分	1.9g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○					