

2022
8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。



今年のお盆は何食べよう？

地域や宗派によっても違いはありますが、一般的には、お盆に食べなければならないものはありません。家族が食べるもののお供えしたり、一度お供えしたものをお下がりとして家族でいただきます。

そうめん

お盆にそうめんを食べる風習は、日本各地に多く残っています。ご先祖様があの世に帰るときに精霊牛の手綱にしたり、荷物を縛るための綱として使っていただくように、盆棚や仏壇などにもお供えします。他にも、そうめんのように細く長く幸福が続くようにと願いが込められたり、そうめんを糸や織物の糸に見立てて、針仕事や織物が上達するように願う意味もあります。また平安時代にはそうめんを食べると熱病にかからないと信じられていたことから、家族の健康を願う意味もあります。

天ぷら

長野県では、お盆に天ぷらを食べる風習があります。他にもそうめんを食べる地域では、そうめんと一緒に天ぷらを食べることも多いようです。天ぷらの内容は宗派や地域によっても異なり、エビやイカなど動物性の食品が入ることもあれば、精進揚げのこともあるようですが、多くはその地域でその時期に収穫された旬の食材を天ぷらにします。

おはぎ

もともと小豆には魔よけの効果があると信じられてきました。小豆の赤い色に魔よけの効果があり、豆は「魔滅(まめつ)」につながり、邪気を払う力があると考えられていました。またもち米には五穀豊穡を祈る意味がこめられており、お盆のお供えとされています。宗派や地域によっても違いがあるようですが、おはぎはご先祖様のおやつとしてお供えするので、14日にお供えします。一度お供えしたおはぎは早めに下げて、傷まないうちに家族で分けて食べるのが良いとされています。



鶏肉のはちみつ醤油焼き・チンゲン菜とハムの炒め物

【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・鶏肉のはちみつ醤油焼き
- ・チンゲン菜とハムの炒め物
- ・なます
- ・スイートチーズかぼちゃ
- ・みかん

エネルギー	417kcal
タンパク質	15.4g
脂質	11.1g
食物繊維	4.5g
塩分	1.0g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○	○				

牛肉のカレー風味・ブロッコリーとカブの旨塩サラダ

【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・牛肉のカレー風味
- ・ブロッコリーとカブの旨塩サラダ
- ・いんげんのごま和え
- ・じゃがいものツナ炒め
- ・もも

エネルギー	455kcal
タンパク質	17.6g
脂質	12.8g
食物繊維	10.9g
塩分	1.1g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○					

かぼちゃチーズコロッケ・キャベツのジャコ炒め

【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・かぼちゃチーズコロッケ
- ・キャベツのジャコ炒め
- ・カブの梅和え
- ・ほうれん草の煮浸し
- ・もも

エネルギー	397kcal
タンパク質	10.4g
脂質	10.3g
食物繊維	5.6g
塩分	1.4g

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

ホイコーロー・人参とえのきのサラダ

【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・ホイコーロー
- ・人参とえのきのサラダ
- ・大学芋
- ・みかん

エネルギー	411kcal
タンパク質	12.5g
脂質	9.6g
食物繊維	4.7g
塩分	1.1g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○					