

2023  
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。



### 午(うま)の日って知っていますか？

2月の最初の午の日を“初午”といい、今年の初午は、2月3日になります。稲荷の祭日として知られており、稲荷は、もともと農事を司る神で、五穀豊穡を祈る祭りであったと言われています。稲荷神=キツネではなく、キツネは神様を守る存在であり、祀ると家を守ってくれるという考えから、稲荷信仰が広がりました。もともと稲荷神は五穀豊穡の神様ですが、今では、商売繁盛、家内安全、交通安全などの守護神として信仰されています。初午には、食べ物に感謝して、お神酒や赤飯、油揚げ、いなり寿司を食べる風習があり、東日本では、米俵に見立てた俵型、西日本では、キツネの耳に見立てた三角型が主流になっています。

《節分のいわれ》

節分は立春の前日で、冬が終わり春に移るという季節の変わりめを意味します。節分に行われる豆まきは、中国から伝来したもので、災いや悪を追い払い福・善を呼びこもうと願いを込めて行われてきた風習です。

《恵方巻》※「恵方」とは、その年に神様がいらっしゃる場所とされている方角のことです。

節分に食べる太巻き寿司を恵方巻といい、その年の恵方に向けて無言で願い事をしながら食べると縁起がよいとされ、食材は「七福」にかけた7つの具を入れて食べることが多いようです。

#### いなり寿司・野菜肉巻き

##### 【メニュー】

- ・コーンごはん
- ・いわしハンバーグ
- ・大豆とこんにゃくの煮物
- ・小松菜とツナの炒め煮
- ・かまぼこ
- ・オレンジ

エネルギー	392kcal
タンパク質	20.4g
脂質	8.4g
食物繊維	4.8g
塩分	1.9g

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



#### つくねの照り焼き・小松菜と竹輪の煮浸し

##### 【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・つくねの照り焼き
- ・小松菜と竹輪の煮浸し
- ・大根の塩揉み漬け
- ・レンコン炒め
- ・チーズ

エネルギー	456kcal
タンパク質	15.5g
脂質	14.8g
食物繊維	5.4g
塩分	1.9g

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・きんぴらごぼう

##### 【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・アジの南蛮漬け
- ・きんぴらごぼう
- ・菜の花のお浸し
- ・りんご

エネルギー	499kcal
タンパク質	17.5g
脂質	15.4g
食物繊維	6.8g
塩分	1.5g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○					