

# 食育だより 4月号

## イースターとは?

イースターとは、十字架にかけられてなくなったキリストが、その3日後に復活したことを祝う「復活祭」のご馳走を食べてお祝いをする日

## イースターエッグ

イースターエッグは、生命の始まりや、復活の象徴となっています。イースターが死という殻を破って復活した、よみがえったという意味が込められている。

## デビルドエッグ

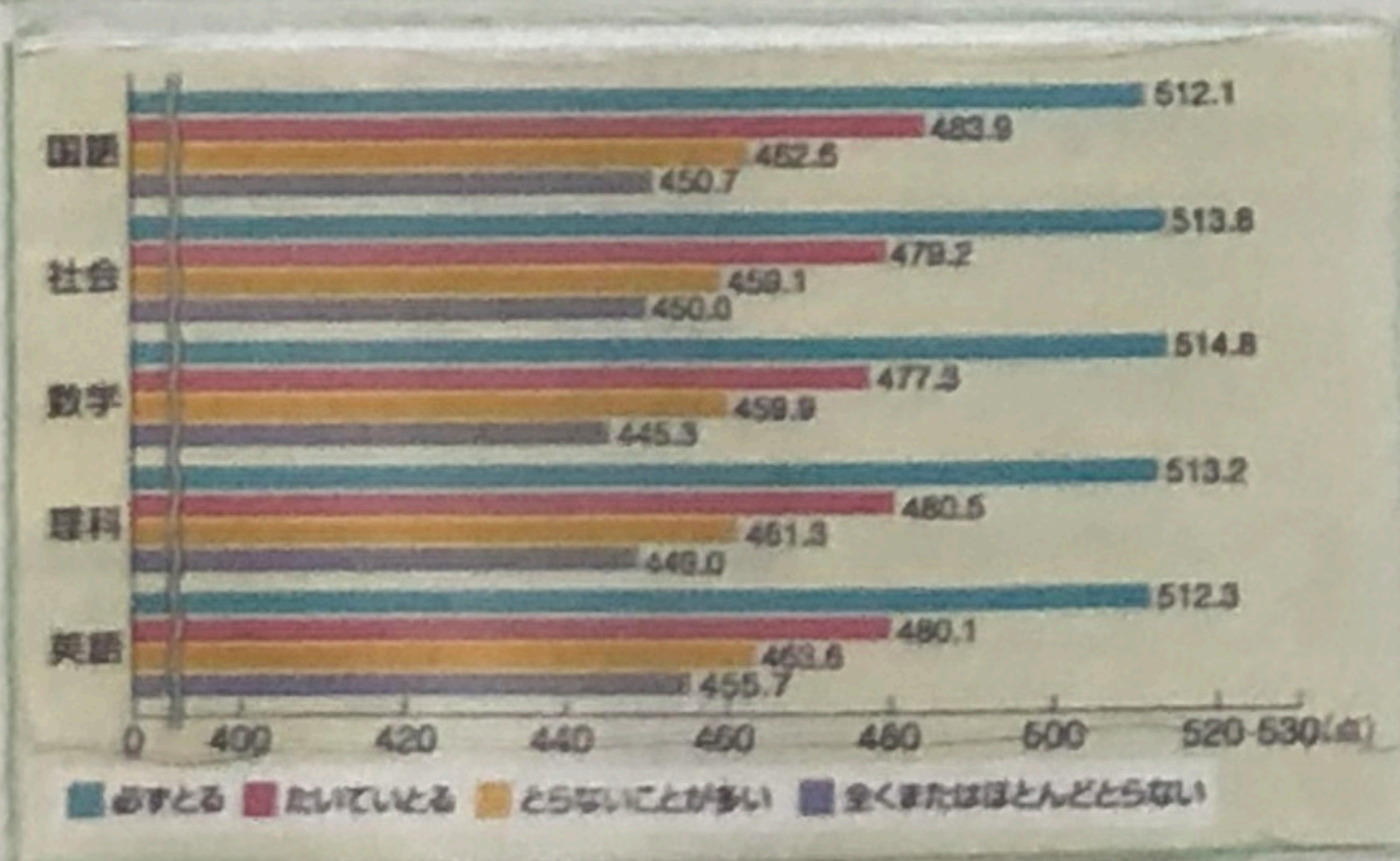
古代ローマ祭典と言われ、ヨーロッパに広がり、アメリカに広がっている卵料理。デビルドエッグのデビルは、スペイン語で「悪魔」から来ている。

## うさぎ

うさぎは、多産なことから、イースターでは、豊穡と生命の象徴として登場

## 朝食を取ろう!

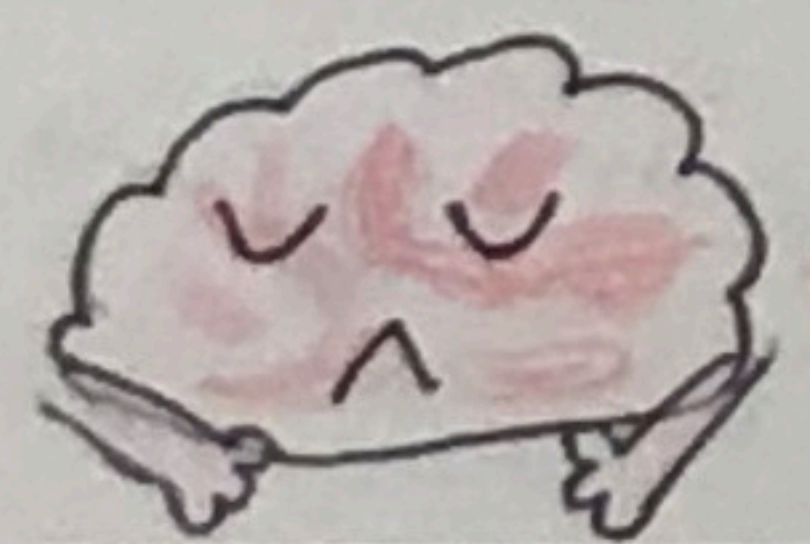
### 朝食とテストの得点の関係



上の図を見ると必ずとる人と全くとらない人では約100点以上の差が見られます。

近年朝食を取らない人が増加しています。ここでは、朝食を取らないと及ぶ影響について紹介します。

### 朝食を抜くと...



低血糖状態

- ・思考力・集中力の低下
- ・イライラする
- ・精神的不安に...

テストや学習に影響が!

### 対策

脳のエネルギー源となるブドウ糖が含まれるご飯やパンを朝食に取り入れる。



勉強に集中!

## クイズに挑戦!!

- ① イースターは別名○○祭というか
- ② イースターエッグは○○の象徴になっているか
- ③ うさぎは○○と○○の象徴になっているか
- ④ 朝食を取る人と取らない人でテストに約何点差がつか
- ⑤ 朝食を抜くと脳はどのような状態になるか
- ⑥ ご飯やパンに含まれている糖

## 4月のレシピ

〜ほたるいかと春野菜のサラダ、生姜と塩昆布のドレッシング〜  
材料(4人分)

- ほたるいか(ボイル) ... 300g
- さやえんどう ... 60枚
- ウド ... 1/2本
- 新たまねぎ 1/2コ
- 三ツ葉 ... 1束 (ドレッシング)
- 生姜 ... 80g
- 塩昆布 ... 20g
- 米酢 ... 大さじ4
- しょうゆ ... 大さじ1
- オリーブオイル ... 大さじ1

1. 生姜をすりおろし、Aと混ぜる。
2. さやえんどうは、へたと筋を除き、湯でさ、とゆでる。ウドは、斜め切り、玉ねぎは薄切り、三ツ葉は、5cmに切る。
3. 1と2を和えてほたるいかと器に盛りつける。



①復活祭 ②復活の象徴 ③豊穡と生命の象徴 ④100点 ⑤低血糖状態 ⑥ブドウ糖