





栄養科たより



4月16日は   (復活祭)です。
日本ではまだ馴染みのないイースターについて、
素朴な疑問を解決していきたいと思います。



<イースターって何?>

イースターとは、イエス・キリストの復活とともに冬から春へと変わる季節をお祝いする祭日です。

特に欧米などで春に盛大に祝われています。それは復活祭とも呼ばれ、もともとイエス・キリストの復活を祝う日です。

<イースターには、何をやるの?>

一般的にクリスマスと同様、家族でご馳走を食べて祝います。お肉や卵料理が多く、ラム肉やデビルドエッグ(卵の黄身をくり抜いて



マヨネーズやピクルスを白身に詰めたもの)が主流です。
また、エッグハント(卵狩り)やエッグロール(卵転がし)という、
子供の遊びもあります。

イースターエッグと呼ばれるカラフルに染められた
ゆで卵を探すのがエッグハント、またその殻を割らないように
して転がすのがエッグロールです。

<イースターエッグって、どんな意味があるの?>

エッグロールなどに使われるイースターエッグは、
生命の始まりを象徴しています。

ちょうどひよこが卵の殻を破って出てくるように、
キリストも死という殻を破ってよみがえられたことを象徴しているそうです。

<イースターっていつ?>

クリスマスと違って、イースターの日付は毎年変わります。

それは「春分の日の後の最初の満月から数えて最初の日曜日」と定められているからです。
キリストが復活したのが日曜日だったことから、イースターも日曜日に定められたようです。



日本ではあまり馴染みのないイースターですが国内でも徐々に定着し、
イースターを楽しむ方々も増えています。2017年のイースターは4月16日です。
皆さんもイースターの日には冬から春へ変わる季節をお祝いしてみたいはいかがでしょうか?