豊里こども園　食育だより
2022年2月号

2月3日は節分です。節分が終わると立春を迎え、暦の上では春がやってきます。節分には、門口にやいかがしを飾ったり、豆まきをしたりして、邪気を払って福を迎え入れましょう。
しかし、実際にはまだまだ寒さの厳しい日々が続きます。風邪をひかないように、鍋物などで体を温めて、寒さを乗り切りましょう。

衣類バンク
事業実施施設
私たちは、衣類を通して地域における公益的な取り組みを行っています
埼玉県社会福祉法人社会貢献活動推進協議会
社会福祉法人埼玉県社会福祉協議会

「鬼は外！福は内！」２月３日は節分です。節分とは、季節の節目となる日のことで、季節が冬から春に移り変わる時です。まだ寒いですが、春はもうすぐそこに来ているかも知れませんね。

豆まきに使う豆は･･･
「大豆」

大豆には、邪気を追い払う力があるとされています。また、そのままの大豆ではなく、煎った大豆を使います。豆を煎ることは、鬼を退治するという意味を持ちます。

今年の恵方は･･･
「北北西」

全国に広まった“恵方巻き”。その年の神様がいる方角を向き、願い事をしながら巻き寿司を食べると、願い事が叶うと言われています。
もともとは関西地方の食文化だそうです。

☆食べ物クイズ☆

問１．　節分の時にひいらぎの葉と一緒に飾るのは何の魚でしょう？

① さわら
② いわし
③ かつお

答え：②いわし
鬼が苦手ないわしの頭をとげのある“ひいらぎ”の葉と一緒に飾ります。

問２．　大豆の加工品はいろいろありますが、次のうち原料が大豆でないものはどれでしょう？

① 納豆
② きなこ
③ あんこ

答え：③あんこ
あんこは小豆からできています。

問３．　冬の料理に欠かせない大根。辛みが強いのはどの部分でしょう？

① 葉の近い上の部分
② 真ん中の部分
③ 下の部分

答え：③下の部分
大根は部位によって辛さが違います。

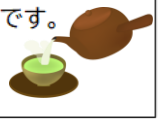
☆風邪予防に役立つ食べ物☆

みかん

皮膚やのど･鼻の粘膜を丈夫にする「ビタミン C」、疲労回復のある「クエン酸」を多く含んでいます。
じょうのう膜（果肉を包む袋）には、お腹の調子を整える「食物繊維」が含まれますので、気にならなければ袋ごと食べるのがおすすめです。

お茶

緑茶、ほうじ茶、ウーロン茶、紅茶などに含まれる「カテキン類」には、抗菌･抗ウィルス作用があります。
飲むだけでなく、うがいに使うのも効果的です。



☆2月の豆知識「バレンタイン」☆

２月14日は、バレンタインデーです。バレンタインには、チョコレートを贈りますが、チョコレートの食べ過ぎには注意してください。チョコレートの原料であるカカオは、生活習慣病の効果があります。しかし、苦味のあるカカオを食べやすくしたチョコレートには、砂糖や油がたくさん含まれています。1日1個にするなど食べ過ぎないようにしましょう♪