

暦の上では立春を迎えますが、1年で一番寒い時期です。風邪やインフルエンザ、コロナに負けず元気に過ごすには、食事が大切です。もうすぐ節分。豆には芽吹くパワーがたくさん詰まっています。そんな豆を年の数だけ食べて、元気に春を迎えましょう♪

2月3日は節分です ~節分の行事~

福を呼ぶ豆まき

日本には春夏秋冬の四季があります。暦の上ではそれぞれ季節が始まる日を立春・立夏・立秋・立冬といい、これらの前日を「節分」といいます。昔は立春から新しい季節が始まっていたため、立春前の節分は大切な節目の日とされていました。節分の豆まきは新年に福を呼びこみ、「邪気=鬼」を払うために行われます。昔から「豆=魔滅」には鬼を滅する力があるとされてきました。



*節分の豆は子どもにとって誤嚥しやすい食品のひとつです。豆まきをした後は、小さな子どもが誤って口に入れないように、豆の片づけに注意しましょう。特に小さな乳幼児のいるご家庭は注意が必要です。

恵方巻き

恵方巻きは節分の夜に、その年の縁起の良い方向「恵方」を向き、無言で食べる縁起物の太巻きのことです。今年は「南南東やや南」が恵方となります。1本まるごと食べるのは、「縁を切らないように」の意味があり、無言で食べるのは、食べ終わる前にしゃべると福が逃げるとされているためです。ももとは関西発祥の風習ですが、最近では全体的にもよく知られるようになってきました。

玄関に柊（ひいらぎ）と鰯（いわし）

鬼は柊と鰯が大の苦手。節分の日には家の門に柊の葉と鰯の頭を飾り、鬼を払う風習があります。柊のトゲは鬼が玄関から入ってくるのを防ぎ、鰯の臭いが鬼を遠ざけるとされています。節分の日から翌日の立春の日まで飾ります。



Valentine's Day

チョコレートの話

チョコレートの成分は「カカオ」です。カカオにはポリフェノールやリラックス効果の高い栄養素がたくさん入っています。ちょっと疲れたときに食べるのにおすすめです♪
しかしカフェインが入っているので、3歳以上になってから与えましょう。また、脂肪や糖分が多いので、食事に影響が出て食欲減退につながりやすくなります。与えるときは量を決めて、食べた後は歯磨きやうがいをするように約束してから与えましょう。

大豆ってスゴイ!

大豆はお肉と同じくらいたんぱく質を含んでいることから「畑の肉」と呼ばれています。たんぱく質には動物によるものと植物によるものがあり、大豆には植物性のたんぱく質がたくさん含まれています。動物の肉をほとんど食べなかった昔の日本人にとって、大豆はとても大切な栄養源だったと言えます。また大豆は味噌・醤油の主原料でもあり、日本人の食生活に欠かせないものです。大豆はたんぱく質の他に、ビタミンB₁、B₂をはじめとする各種ビタミンや食物繊維を含みます。日々の食生活に大豆を上手に取り入れていきましょう。

☆大豆はそのまま食べることはできませんが、加工することで、普段食べている様々な食材に変身します。納豆・豆腐・厚揚げ・油揚げ・きなこ・味噌・しょうゆなど、出来上がるまでを見てみましょう♪

