

# きゅうしょくだより 2月



2月2日は節分です。節分とは「節(季節)を分ける」という意味で、各季節が始まる節目の前日を言います。このとき、鬼(邪気)が生じると信じられていたので、最初の節分におはらいをしました。2月の節分は、春の始まり(立春)の前日となりますが、寒さはまだまだ厳しいです。外から帰ってきた後や食事の前の手洗い、栄養バランスのとれた食事、そして十分な睡眠をとって、元気に春を迎えましょう。



## 豆まきの豆、大豆を知ろう!

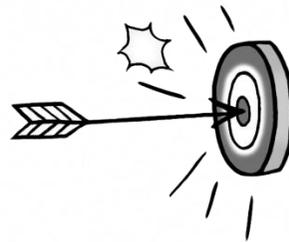
### 「魔が減する」のマメで鬼退治!

節分で豆をまくのは、豆が「魔滅」に通じ、鬼がおびやかす災難や病気を寄せ付けないとされたからです。



### 「炒る」は「射る」にかけて

炒った豆を使うのは、生豆のままだと落ちた豆から芽が出て不吉とされたからです。また「炒る」を「射る」にかけ、悪い鬼を退治します。



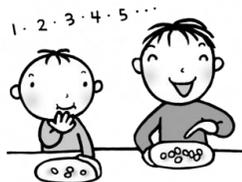
### 豆まきの主役「年男・年女」!

寺社などではその年の干支生まれの「年男・年女」がよく豆まきをします。小学校では5年生に当たることが多いですね。卒業する6年生からしっかりバトンタッチしてがんばっていきましょう。



### 最後は年の数だけ食べる

豆まきの「福豆」を年の数だけ食べると1年を健康に過ごせるといわれます。余った福豆は水にもどさず料理にすぐ使えます。炊き込みご飯にするとおいしいですよ。



食品として見たときも、「大豆」は「畑の肉」といわれるほど良質のたんぱく質に富み、さらにビタミンB群、カルシウム、鉄などの無機質(ミネラル)、食物繊維など健康づくりに大切な栄養素もたくさん含んでいます。大豆や大豆から作られる食品を毎日の食生活に取り入れ、健康をおびやかす鬼たちを寄せ付けないようにしましょう。

## 作ってみませんか



### スタミナスープ

【材料】 4人分

水	600cc
豚肉	40g
にんじん	40g
玉ねぎ	60g
だいこん	80g
じゃがいも	80g
豆腐	60g
スープの素	4g
みそ	40g
ねぎ	40g
にんにく	1かけ
牛乳	40g

【作り方】

- ① にんじん・だいこん・じゃがいもはいちよう切り、玉ねぎはくし形切り、豆腐はさいの目切り、ねぎは小口切りにする。にんにくはすりおろす。
- ② 鍋に湯を沸かして豚肉を入れ、①の材料を煮えにくいものから入れていく。
- ③ 火が通ったら調味し、おろしにんにく、牛乳を入れて仕上げる。

土の下にできる根菜(根野菜)は、煮込めば煮込むほど味がしみ込んでおいしくなります(例えば、おでんの大根)。そこにたんぱく質の多い肉や魚をプラスすると、野菜が苦手な人でも食べやすくなります。夕ご飯の時にたくさん作って、朝に温めなおして食べてもおいしいです。



## 寒さに負けない体をつくろう!

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。

まずは1日3食をしっかり食べましょう。そして栄養バランスの良い食事に加えて、ビタミン類をしっかり取ることが大切です。ビタミンAには、ひふやねんまくを強くしたり、目の健康に役立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは、病気に対する体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAは緑黄色野菜・レバーに、ビタミンCは野菜・くだもの・いも類などに多くふくまれていますので、積極的にとりましょう。

