

# 2月 食育だより

暦の上では立春を迎えますが、まだまだ寒い日が続いています。  
この時期は体力も低下して体調を崩しやすくなります。  
規則正しい生活をこころがけ、栄養バランスのいい食事をしっかり食べて、  
免疫力を高めることが大切です。  
寒さに負けないで、元気に冬を乗り切りましょう。



## 福を呼ぶ豆まき

## 2月3日は節分です

### ～節分の行事～ 恵方巻き



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込み、  
「邪気＝鬼」を払うために行われます。  
昔から「豆＝魔滅(まめ)」には鬼を滅する力があると  
されてきました。  
豆をまいた後は、自分の年の数だけ  
豆を食べて一年の無事を祈ります。



恵方巻きはその日の夜に、  
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**東北東**が恵方となります。  
1本丸ごと食べるのは、  
「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。**  
もともとは関西発祥の風習ですが、  
最近では全国的にもよく知られるようになって来ました。



今年の方位は**東北東**

## 健康的な食生活を支える栄養バランス

「ご飯」と「汁物」「香の物(漬物)」に、  
数品の「菜(おかず)」を添えたものが、和食の基本形です。  
ご飯を中心に、魚、肉、野菜、豆類、海藻など  
多様な食材を使ったおかずと組み合わせる和食からは、  
栄養をバランスよく取ることが出来ます。

### 和食の基本形「一汁三菜」

手前左側に「ご飯」、右手前側に「汁」、そして「香の物」に  
「菜」が三品。これが和食の基本形「一汁三菜」です。  
食事の前と後に「いただきます」「ごちそうさま」の  
あいさつをするのは日本独自の慣習です。



## 旬のみかん

### 【栄養】

みかんにはビタミンCが多く含まれています。  
温州みかん2個で一日に必要なビタミンC  
(推奨量)の半分を摂取する事が出来ます。

### 【調理のコツ】

生で食べるのが最も簡単で、  
ビタミンをはじめとする栄養分を  
効果的に吸収できます。  
ミキサーにかけてジュースにしたり、  
ゼリーや寒天に入れたりしてもいいでしょう。  
みかんについている筋や薄皮は、  
食物繊維が豊富なのでジューシーな  
果実と一緒に食べることをおすすめします。