



食育だより



まだまだ寒い日が続きますが、木の枝の先に新芽がふくらんでいるのを見ると、春の訪れを感じます。この時期は寒さから免疫力が低下しやすいため、ウイルスに負けない丈夫な体をつくるのが大切です。外から帰ったら手洗い・うがいをし、バランスのとれた温かい食事を心がけましょう。



2月3日は節分



節分は春の始まりである立春の前日のことで、毎年2月3日頃にめぐってきます。昔は「春が始まると新しい一年が始まる」と考えられていたため、季節の区切り目となる節分の日に、新しい一年を無事に過ごせるようお願い、病気や災難などの悪いことをあらかず鬼を追い払って福を呼び込むようになったそうです。

豆まき

「鬼は外、福は内」といいながら、大豆をまいて鬼を払います。節分に豆をまくようになった由来は諸説ありますが、「魔(鬼)を滅する」=「魔滅(まめ)」に通ずるからともいわれています。豆まきで使う大豆には神の力が宿るとされており、年の数だけ豆を食べることで厄除けをする風習もあります。



恵方巻き

恵方巻きは、七福神にちなんで7種の具材が入っています。幸運を運ぶ方角である「恵方」を向きながら恵方巻きを無言で食べると、願いごとが叶うといわれています。また、恵方巻きを切り分けず、まるごと一本食べるのは、良い縁を切らないようにという意味があるからです。

ひいらぎいわし



鬼はイワシを焼いたときに出る香りをきらい、ひいらぎの葉のトゲは鬼の目を刺すとされています。このことから、ひいらぎの枝にイワシの頭を刺した「ひいらぎいわし」を作り、魔除けとして玄関先にかざる風習があります。

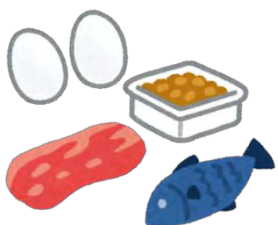


今年の恵方は
南南東

免疫力を高める食べ物

●タンパク質

体の細胞や免疫物質を作るために必要な成分です。肉や魚、卵、大豆製品、乳製品に含まれています。



●ビタミン・ミネラル・食物繊維

体の調子を整える働きをもつ栄養素で、免疫が正常に機能するのを助けます。野菜類、果物類、きのこ類、藻類に多く含まれます。



●体を温める食品

体温が低下すると免疫を司る細胞や酵素が十分に機能しなくなるため、免疫力も低下するといわれています。冷たい飲み物の飲みすぎは避けましょう。ねぎ、にんにく、しょうがには体を温める効果があり、汁物にして食べるとよりその効果が得られます。

