

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。