



社会福祉法人誠和会  
ひまわり保育園  
令和4年2月

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒さは厳しいです。2月3日は節分です。節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目は、体調も崩しやすいので毎日の体調管理や食事をきちんと摂り、寒さに負けない体作りを心掛け元気に過ごしましょう。



### (節分の豆知識)



#### ・福豆と巻きずし

煮た豆を自分の歳の数だけ食べると、その年は病気せず無事に過ごすことができるといわれています。また「恵方巻き」という太巻きずしを、恵方(縁起のいい方角…今年は北北西)に向かって願い事をしながら無言で丸かじりする風習もあります。巻きずしには「福を呼び込む」、丸ごと食べるのには「縁を切らない」という願いが込められているそうです。



#### ・イワシの頭とひいらぎ

ひいらぎの枝に焼いたイワシの頭を刺したものを戸口に飾る習慣があります。これはひいらぎのトゲで鬼の目を刺し、焼いたイワシの悪臭で鬼が家に入らないようにした魔除けの風習です。



### 【風邪の時の食事】

- ①脱水症状を防ぐため水分補給  
ほうじ茶、麦茶、すりおろしりんご、野菜スープなど
- ②熱のある時はビタミンCやビタミンB1が必要  
じゃがいも、豆腐、卵、かぼちゃ、人参など
- ③体を温める食事  
おかゆ、寄せ鍋、味噌汁、うどんなど

### 【風邪の時に向かないもの】

油の多いもの、繊維の多いものや塩分の多いもの、果物などは控えましょう。



### <食品一口メモ～大豆～>

大豆一粒には様々な栄養が詰まっています。タンパク質をはじめ、脂質、糖質、ビタミンB1、ビタミンE、葉酸、亜鉛など種類が豊富な一方で、コレステロールを全く含まれていない食品です。

#### ・タンパク質

私たちの臓器や筋肉、皮膚、髪、血液などの構成をするうえで欠かせない成分で、肉に匹敵するほど栄養豊富な大豆「畑の肉」という別名も持っています。

#### ・主な大豆製品

豆腐・油揚げ・がんもどき・味噌・醤油  
高野豆腐・湯葉・黄な粉・おから