

きゅうしよくだより

2023年
2月号

暦の上では立春で春ですが、まだまだ寒い日が続きます。
この季節、抵抗力を強くするためにも栄養バランスの良い食事をしよう心掛けましょう。



節分 (2月3日)

節分について調べてみよう！なぜなぜなぜ？

節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて、悪いものを追い出す日。「鬼は外、福はうち」と言いながら豆まきをします。



どうして2月3日なの？

節分という言葉には、「季節を分ける」という意味があるのだそう。昔の日本では、春は一年のはじまりとされ、特に大切にされたようです。そのため、春が始まる前の日、つまり冬と春を分ける日だけを節分と呼ぶようになりました。ちなみに暦の上で春が始まる日を「立春（りっしゅん）」（2月4日ごろ）と呼びます。

※暦…時間の流れを年や日付に当てはめたカレンダーのようなもの。



どうして鬼をやっつけるの？

悪いものを「鬼」と呼ぶのだそう。鬼って聞いたら、どんな姿を思い浮かべるだろう？ツノの生えた、赤色や青色のこわ～い姿を思い浮かべる人が多いかな？実は、もともとは鬼の姿は決まっていなかったのだそう。見えない悪いものを鬼と呼んでいて、いろいろなお話を通じて、だんだんと今の姿になっていきました。



どうして豆をまくの？

悪いもの（鬼）を追い払い、良いもの（福）を呼び込むために、豆まきをします。鬼に炒った豆をぶつけて、悪いものを追い出すというイメージです。ずーっと昔に、鬼を豆で退治したところから由来しています。豆まきの豆、“大豆（だいず）”にはたくさんの栄養が含まれているから、鬼を追い出すパワーがいっぱいつまっているんだって！



どうして“炒った”豆なの？

炒った豆とは、つまり火を通した豆のこと。悪いものを追い出すために使う豆…もし火を通さずに、そのままの豆をまいて芽が出てしまったら大変！芽が出て追い出したはずの悪いものが育たないように、炒った豆を使うそう。ちなみに…場所によっては落花生をまくところもあるそうです。



豆を食べる

豆を自分の歳の数だけ食べると、体が丈夫になって病気になりにくいと言われてます。場所によっては自分の歳の数よりも1つ多く食べるところも。

2021年1月20日に、消費者庁より、「食品による子どもの窒息・誤嚥事故に注意！気管支炎や肺炎を起こすおそれも。硬い豆やナッツ類等は5歳以下の子どもには食べさせないで」というお知らせが出ました。

乳幼児には十分な配慮が必要です。



恵方巻を食べよう

節分の日の夜に、その年の恵方を向いて、願い事を思いながら一言も話さずに食べると、願い事がかなうとも言われているよ。



今年は
南南東



鬼が嫌いな魚はなーんだ！？

▶こたえは裏面にあります

1. 鱈 (あじ)
2. 鰯 (いわし)
3. 鮪 (マグロ)

Q 2月は、インフルエンザや風邪をひきやすくなる時期でもあります。予防するにはどうしたらよいのでしょうか？

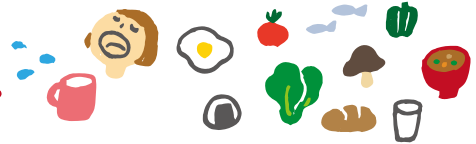


A 答えは、食べ物と、睡眠です。

十分な睡眠は、よく 食べることや遊ぶことにつながります。成長を促すホルモンは、寝ているときに分泌されます。寝る時間が遅いと、成長ホルモンの出る量が少なくなります。また、朝寝坊など子どもの生活リズムの乱れは、日中の大脳の働きを鈍くさせます。早寝、早起きを習慣づけて、インフルエンザなどの感染を予防しましょう！

インフルエンザの予防
4つのポイント

- ① 外出後はうがい、手洗いをする。
- ② 早寝早起きをする。
- ③ 3食バランスのとれた食事をする。
- ④ 適度な湿度、換気を心がける



大豆と枝豆のちがい

大豆と枝豆、元は同じものですが、未熟な枝豆からさらに成熟すると大豆になります。では大豆と枝豆ではどのような違いが出てくるのでしょうか？



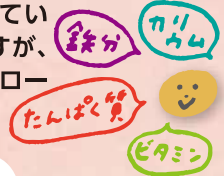
大豆の成長途中の未熟なときに収穫すると、枝豆

さらに枝豆を収穫しないで、そのまましておくことで大豆へと成長していきます。枝豆はゆでて食べるとやわらかく緑色をしています。大豆は煮豆や加工して食べて黄色をしています。見た目からも違いが出ていますね。



大豆は「畑のお肉」

大豆には肉や魚に匹敵するほどの豊富なたんぱく質が含まれているため、「畑のお肉」といわれています。また、ビタミン類、カリウム、鉄分、カルシウムといったミネラルなどさまざまな栄養素をバランスよく豊富に含まれています。脂肪も多く含んでいますが、動物性脂肪とは違いコレステロールが低いのが特徴です。



トッパスリートも！

大豆に含まれるアミノ酸「大豆ペプチド」は肉疲労、脳疲労、両方の回復に役立つとされ、トッパスリートに取り入れられていることでも話題になりました。また、免疫力アップによる風邪、インフルエンザ予防も期待できます。



まだまだ栄養たっぷり♪

総コレステロールを低下させる大豆レシチン、ビフィズス菌を増殖させる作用のあるオリゴ糖、抗酸化作用またコレステロールなど血中脂質の低下が期待できる大豆サポニン、骨粗しょう症の予防や更年期の不調を改善するといわれるイソフラボンといった多くの機能性物質が含まれています。



レシピ

野菜入り糸内豆



*大人はぜひ、辛子を添えてどうぞ。

材料 (幼児1人分)

納豆 (小粒)・・・40g しょうゆ・・・1g
 青のり・・・0.2g めんつゆ・・・2g
 だいこん・・・30g
 にんじん・・・10g
 しらす干し・・・2g



作り方

- 1 だいこんとにんじんはなるべく細い千切りにして、さつとゆでて水けをしっかりとしぼる。
- 2 しらす干しは湯どうしして冷やしておく。
- 3 ①と②と③を混ぜてしょうゆ、めんつゆ、青のりで和える。

こたえ

こたえは…「鰯 (いわし)」だよ！ 鬼は鰯 (いわし) を焼いたときの匂いが苦手なようです。

