



食育だより

2021年 2月号

認定こども園
しろはと保育園

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒いこの頃です。

2月は節分があります。節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味もあります。毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。



大豆パワー

節分の豆まきで使われる大豆は、肉と同じようにたんぱく質が豊富なことから、「畑の肉」と言われています。動物性食品の肉は、食べ過ぎると脂肪やコレステロールなどが気になりますが、植物性食品の大豆にはその心配がありません。

その他にも、食物繊維、ビタミンB群、カルシウム、鉄などが含まれています。

鬼は～外！福は～内！ 節分マメ知識

節分の始まりは…

節分は、奈良時代に中国から伝わった病気や災害を「鬼」に見立てて追い払う「追儺（ついな）の儀式」が始まりとされています。「健康な1年が過ごせますように」と願いを込めて、旧暦で1年が始まる立春（2月4日ごろ）の前日に、邪気を払う行事として庶民の間で広まりました。

▼鬼の弱点はこの2つ！▼

豆



節分に豆をまくのは、豆に宿った魔よけの力で鬼を追い払うことができると考えられていたから。穢れを払った豆から芽が出るのは縁起が悪いので、炒った豆を使うのが一般的です。

柊鰯



鬼は、焼いたイワシの臭いと尖ったヒイラギの葉が大の苦手！節分に、ヒイラギの小枝にイワシの頭を焼いて刺した「柊鰯」を玄関に飾るのは、鬼を遠ざけるためなんですね。

