



2
February

R6年1月25日発行
柳町認定こども園

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い時期です。2月は節分がありますが、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、気を付けましょう。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！

節分について

節分は、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日を指していましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」はお正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられていました。

~大豆~

豆まきに使う豆は大豆です。大豆には、邪気を追い払う力があるとされています。また、そのままの大豆ではなく炒った大豆を使うのは、豆を炒ることが「鬼を退治する」という意味を持つからです。

~いわし~

ひいらぎの葉と焼いたイワシの頭を一緒に飾ります。ひいらぎの葉のトゲやいわしのおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。

みそ汁のひみつ

日本人が昔から食べてきた「みそ」。栄養豊富な大豆を発酵させることで、さらに健康によい成分が生まれます。「医者いらず」といわれるほど、栄養価の高い食品です。

●みそとごはんではバランスの取れたたんぱく質源に！

大豆に含まれるたんぱく質は、体をつくるのに欠かせない栄養素です。お米と組み合わせて食べることで、さらにその質が高まります。

●毎日のみそ汁が胃がん予防に！

みそ汁の摂取頻度が高くなるほど、胃がんによる死亡率が低くなることが研究で明らかにされています。

●塩分はそれほど高くない！

みそ汁1杯の塩分は1.2gほどで、それほど多くはありません。カップラーメンなどでは1杯4g以上のものもあります。

●具たくさんのみそ汁で健康づくり！

野菜は大人で一日350gの摂取が目標です。汁の具にすることでかさが減り、食べやすくなります。また、野菜に多い食物繊維やカリウムには、余分な塩分を体外に出すはたらきがあります。



2024年の恵方は「東北東やや東」

なぜ恵方巻を食べるの？

節分に巻き寿司を食べる風習は、「福を巻き込む」という意味と、「縁を切らない」という意味が込められ、恵方(えほう)に向かって巻き寿司を丸かぶりするようになりました。恵方とは、その年の最もよいとされる方角でその年によって方角が変わります。