



2月きゅうしょくだより

令和3年2月1日
八千代保育園

暦の上では立春を迎えますが、一年で一番寒い時期で体調を崩しやすい季節です。
寒い冬に負けずに元気に過ごすには、毎日の食事をしっかりと取りましょう。
手洗い、うがいとバランスのとれた食事で厳しい寒さを乗り切りましょう。



2月2日は節分です



2月には節分の行事があります。季節の変わり目には邪気(鬼)が生じると考えられ、それを追い払うために「鬼は外、福は内」と声を出して豆をまき、鬼に豆をぶつけ玄関から家の外に出します。

豆を自分の年の数だけ食べると一年間無病息災で過ごせると言われています。

節分でまく豆は「大豆」です。大豆は肉や卵にも負けない良質なたんぱく質を含んでいます。しかもこのたんぱく質は食品から摂取しなければならない必須アミノ酸全てをバランスよく含んだ良質なたんぱく質です。必須アミノ酸とは人の体内では作り出すことのできない9種類のアミノ酸で体の機能を保つために重要な役割を持ちます。さらにコレステロールは一切含んでいないので、普段の健康的なバランスの良い食事を考える時、とても優秀なお助け食材となります。給食の献立も節分仕様になっていて、赤鬼ごはんや恵方巻風ロールケーキを出しますので楽しみにしててくださいね♪

<節分の行事食>



旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。ご家庭で子どもと恵方巻を作って食べ、楽しく一年の健康と幸せをお祈りしましょう。

今年の節分は124年ぶりに2月2日(火)。恵方は「南南東」です。