

2月栄養だより

2月は1年で1番寒い時期です。かぜやインフルエンザ、コロナに負けず元気に過ごすには、食事が大切です！もうすぐ節分、豆にはパワーがたくさん詰まっています。そんな豆をたくさん食べて元気に春を迎えましょう！



2月3日は節分です！～節分の行事～

・福を呼ぶ豆まき

節分の豆まきは新年に福を呼び込み、「邪気=鬼」を払うために行われます。昔から「豆=摩滅」には鬼を滅する力があるとされてきました。



・恵方巻き

恵方巻きは節分の夜に、その年の縁起のよい方向「恵方」を向き、無言で食べる縁起物の太巻きのことです。今年は東北東が恵方となります！
1本丸ごと食べるのは、「縁を切らないように」の意味があり、無言で食べるのは、食べ終わる前にしゃべると福が逃げるとされているためです。



大豆ってすごい！

大豆はお肉と同じくらいたんぱく質を含んでいることから「畑のお肉」と呼ばれています。大豆は味噌・醤油の主原料でもあり食生活に欠かせないものです。大豆はたんぱく質の他に、ビタミンB1、ビタミンB2をはじめとする各種ビタミンや食物繊維を含みます。日々の食生活に大豆を上手に取り入れていきましょう！



お餅を提供します！

1月25日は園のお餅つきの日にお餅が入ったお雑煮うどん、2月は豆まきの日に節分メニューを提供します！お楽しみに！

