



がつごう
2月号



きららほいくえん

R5. 2. 1



新しい年を迎えて1か月があつという間に過ぎました。
 暦の上では春になりますが、実は1年で1番寒いのがこの2月です。
 病気や風邪などの感染症も流行します。手洗いうがいはもちろん、菌に負けない
 体を作ることが大切です。
 体を温める食べ物を摂り、毎日の食事から様々な栄養を取り入れて丈夫な体作り
 をしましょう。

がつ か せつぶん 2月3日は節分です

せつぶん 節分とは？

『季節を分ける』という意味があります。立春の前日だけでなく、元々は立夏・立秋・立冬の前日も節分と呼んでいました。

なぜ豆まきをするの？

春を迎える節分は1年の始まりに等しく、災いを招く鬼が出現しやすいと考えられており、鬼を追い払うために豆まきが広まりました。

なぜ炒った大豆なの？

大豆は粒が大きく鬼を祓うのに最適であることや、『魔を滅する(魔滅:まめ)』に通じます。生の大豆は拾い忘れると芽が出て縁起が悪いので、炒った大豆を使います。

みじか しょくひん だいず ～あの身近な食品も大豆から～

大豆は様々な食品に加工され、利用されています。
 豆類ですが、植物性たんぱく質や脂質を豊富に含むことから、『畑の肉』と呼ばれています。
 また、更年期障害や骨粗しょう症予防に期待できるイソフラボンや、脂肪蓄積の予防効果があるサポニンなどの成分も含んでいます。

