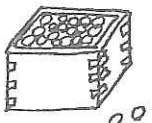
# きゅうしょくだより
# 2月号



暦の上では"春"ですが、一年で一番寒いのが2月。
風邪やインフルエンザが流行するこの季節。外から帰ったらすぐに
「うがい、手洗い」をし、バランスのよい食事と十分な睡眠をとるなどの
予防策をしっかりととり、風邪に負けないよう気をつけましょう。

## 2月3日"節分"

節分とは文字の通り季節の変わり目のことで、本来は、立春、立夏、立秋、立冬と、四季それぞれの前日を節分といいます。現在では、立春の前日が"節分"としての風習が伝承されるようになり、例年2月3日頃巡ってきます。

### 豆まき

"鬼は外、福は内"と言って豆をまき、その豆を年の数だけ食べる、という日本独特の風習がありますが"鬼"は冬の寒さや病気、災難などの悪い事をあらわしています。豆を食べるのは健康(まめ)に暮らせるようにという縁起によるものです。

### いわし

地方によっては、焼いたイワシやメザシの頭を玄関に飾ったり、これらの魚を食べるという風習があります。焼いた時のにおいで鬼を追い払うという意味があり、またイワシは栄養があり、昔から悪いことを追い払う力があるとされていました。

### ひいらぎ

ひいらぎの葉のトゲで鬼の目を刺して、家の中への侵入を防ぐため、という意味があるそうです。

最近は、住宅事情もあり、このような光景はあまり見られなくなりましたが、園では節分行事に豆まきを行っています。
が、誤嚥の点から保育園では福豆を食べる事を中止しています。

## 畑のお肉!! 大豆

### 大豆たんぱく質

たんぱく質は体内でアミノ酸に分解され体を作る材料に再合成されますが、合成できないアミノ酸が8種類あります。このアミノ酸を"必須アミノ酸"といい、大豆にはこの必須アミノ酸が動物性のたんぱく質に負けないほどバランスよく含まれています。
また、大豆製品は脳の活性にとてもよいのです。大豆から作られる物はどれも栄養満点!その上とても消化吸収がよくなっています。