

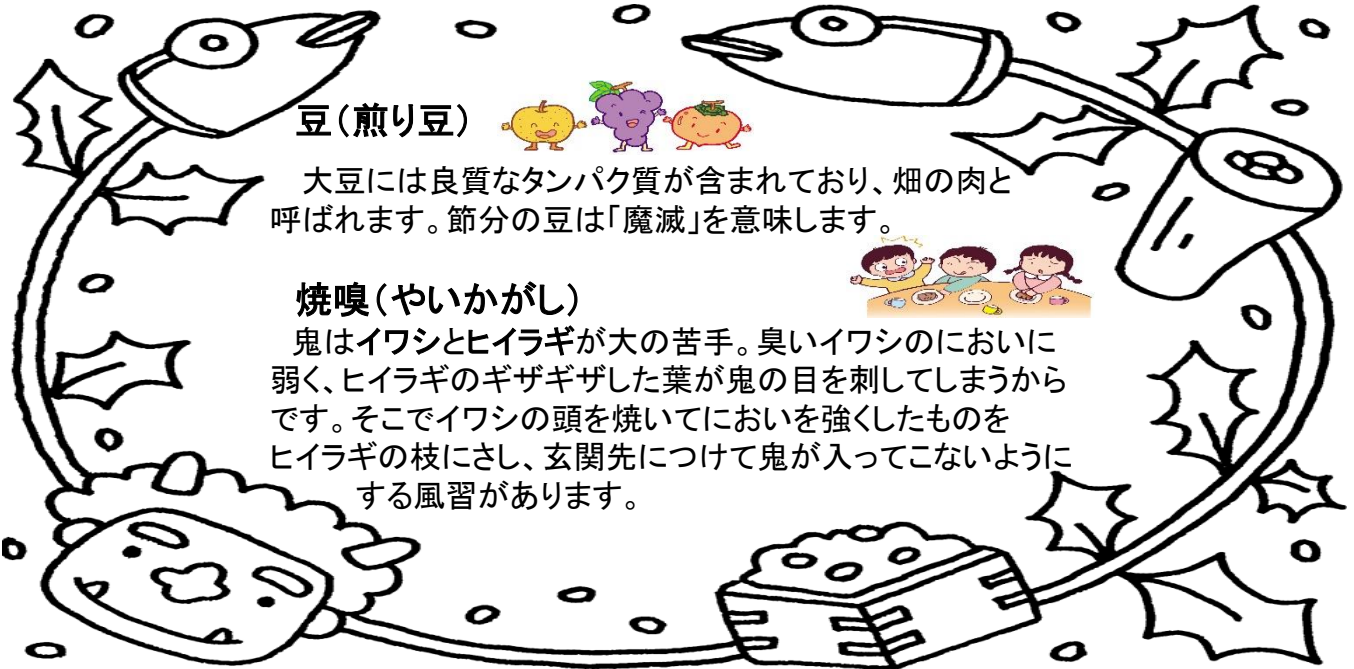
# 食育だより



暦の上では立春を迎えますが、1年で一番寒い時期です。風邪やインフルエンザに負けず元気に過ごすには、食事が大切です。バランスよくいろいろなものを食べるようにしましょう。



2月3日は節分です。力いっぱい豆をなげて「福」を呼び込み、みんなの中にある“泣き虫鬼”や“怒りん坊鬼”を追い出しましょう。



## 豆(煎り豆)



大豆には良質なタンパク質が含まれており、畑の肉と呼ばれます。節分の豆は「魔滅」を意味します。

## 焼嗅(やいかがし)



鬼はイワシとヒイラギが大の苦手。臭いイワシのにおいに弱く、ヒイラギのギザギザした葉が鬼の目を刺してしまうからです。そこでイワシの頭を焼いてにおいを強くしたものをヒイラギの枝にさし、玄関先につけて鬼が入ってこないようにする風習があります。

## 卑弥呼の歯がいーぜ！？

噛むことは全身の健康維持にとっても重要な働きをしています。よく噛むことで得られる8つの効果の標語です。ぜひ、健康効果を見直してみましょう。



- 「ひ」 肥満を防ぐ
- 「み」 味覚の発達を促す
- 「こ」 言葉の発音がはっきりする
- 「の」 脳の発達を促す
- 「は」 歯の病気を防ぐ
- 「が」 ガンを防ぐ
- 「い」 胃腸の働きを促進する
- 「ぜ」 全身の体力向上

## 寒い季節の汁物のススメ

温かい汁物は冬にぴったり。消化酵素の働きを促進して消化・吸収を助けてくれる他のど越しも温かく、体を芯からポカポカにしてくれます。冷めにくくするには、具沢山にした汁物に、片栗粉などで緩くとろみをつけるとよいでしょう。他にも、適当な長さに折った乾麺や白玉団子を加えて煮たり、しょうがのしぼり汁やごま油を数滴加えるなど、食感や風味に変化がつくようにアレンジするのもおすすめです。

