2025年1月31日（金）

お料理室だより

バンビーノハウス保育園

暦の上では春となりますが、もうしばらく寒い日が続きそうですね。２月は節分があります。節分の時期には体調を崩しやすいので、「手洗い・うがい・栄養・十分な睡眠・こまめな換気」をして“悪い鬼”をやっつけましょう(＾○＾)

節分

節分は、もともと立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、『季節を分ける』節目となる日です。現在では、立冬の前日を「節分」というようになりました。節分といえば、まず何を思い浮かべますか？例えば、豆まきやいわし、恵方巻きなどがありますよね。その中でも恵方巻きの食べ方に**福を招くためのルール**がいくつかご紹介します。節分に恵方巻きを食べて幸せな１年にしましょう☺

恵方巻きの食べ方

1. 一人一本太巻きを用意する

“福を巻き込む”ことから巻き寿司を食べます。恵方巻きは切ってしまうことで、“縁が切れる”に通じてしまうため、包丁で切ってはいけません。

2. 恵方を向いて食べる

恵方とは、歳徳神（としとくじん）という その年の幸福を呼ぶ神様がいる方角のことで、その方角を向いて物事を行うと良いとされています。2025年の恵方は、西南西のやや西です。

3. 黙って食べる

恵方巻きが巻き込んだ“福”を食べることで身体に取り入れることができるので、話すと口から福がこぼれてしまうと考えられています。また、願い事をしながら食べると、その願い事が叶うと言われています。

大豆パワーを知ろう！

節分の豆まきに欠かせない「大豆」は、昔から日本の食生活になくてはならない食材です。成長するために必要な栄養がたくさん含んでいて、「畑のお肉」とも呼ばれています。

生活習慣病を予防！
ビタミン・食物繊維・イソフラボンなど多くの栄養素が含まれており、動脈硬化やがん、その他の生活習慣を防ぎ、老化予防の働きがある。

貧血を防ぐ！
赤血球中のヘモグロビンを作るのに必要な鉄分が多く含まれる。

丈夫な骨や歯をつくる！
カルシウムを豊富に含み、骨や歯を丈夫にする。

記録力をアップ！
大豆に含まれているレシチンという栄養素は、脳を活性化させ、記憶力や集中力を高める。

福を呼ぶ豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。

鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら節分を楽しんでくださいね（＾○＾）

食育～七草にふれよう～

１月７日の食育では、七草にふれました☺
「これかな？」とイラストと見比べながら、興味津々で観察していました👀✨

おやつに「七草おにぎり🍙」にしていただきました😋