



お料理室だより

スプリングハウス保育園

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(^o^)



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らっしゃる方角のことで、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。



1月の食育の様子

みんな楽しそうに、積極的に取り組んでくれました😊
今日は「うどん作り」にも挑戦しました！！

白菜ちぎり中!!



七草に触れ、おにぎりづくり🍙



