



# お料理室だより

スマイリーハウス保育園

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。

### 記憶力をアップ！

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。



## 2月 食育・クッキング

### 旬の食材

- 3日(月) いわしを見よう
- 7日(金) 小松菜にふれよう
- 17日(月) 大根にふれよう
- 19日(水) 白菜にふれよう
- 21日(金) ねぎを見よう

### ミニクッキング

- 4日(火) 白菜塩昆布和え 【ばんだ組】
- 5日(水) フルーツヨーグルト 【ばんだ組・ばんび組】
- 12日(水) おにぎり 【ばんび組】
- 13日(木) ほうれん草の白和え 【ばんだ組】

### クッキング

- 14日(金) バレンタインクッキー 【ばんび組】

### 食指導

- 5日(水) フォーク&スプーンの持ち方(三本指) 【ばんび組】



## 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(^o^)

