

きび さい かつ せつぶん か りっしゅん こよみ うえ はる むか  
厳しい寒さが続いているですが、2日の節分、3日の立春と暦の上では春を迎える月です。寒い冬もあと少しです。バランスの良い食事をして、元気に冬を乗り切りましょう。



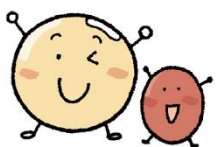
がつ か せつぶん  
2月2日は「節分」です



「節分」は季節の変わり目の立春・立夏・立秋・立冬の前日を指す言葉です。江戸時代以降は、特に立春の前日を指す場合が多くなりました。  
節分には「鬼は外、福は内」と豆をまいて邪気をはらい、年齢の数の豆を食べ、一年の幸せを祈ります。豆をまくことで病や災いをはらい、更にその豆を食べることで力をいただけると考えられたためです。他にも、柊の小枝の先に鰯の頭をさして戸口に飾ったり、鰯を焼いて食べたりする地域もあります。

まめ た  
もっと豆を食べましょう

豆には大豆やあずき、いんげんまめなど、いろいろな種類があります。豆は食物繊維を多く含んでいます。食物繊維は糖や脂質の吸収を遅らせたり、便秘を予防したりする働きがあります。水煮なども活用しながら積極的に豆を食べましょう。



だいず だいず  
大豆のひみつ ～すがたをかえる大豆～

大豆は、しょうゆ、みそ、豆腐、納豆などの原料として利用されており、和食を支えている食品の一つです。生の大豆は独特のにおいや苦み、渋みがあるため、食べやすくするためにさまざまな工夫がされて、多くの加工品ができました。

