

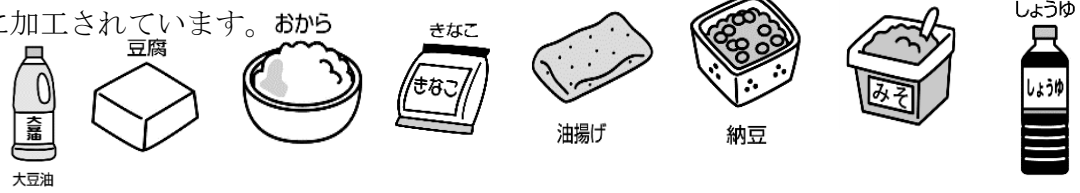
節分

2月3日(水)は節分です。節分は、「季節を分ける」と書くように、季節の変わり目である「立春・立夏・立秋・立冬」の前日のことを指します。節分は、物忌みをして無事に過ごすという習慣がありました。「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくことにより、災いを払う意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下を立て、邪気を払おうという習慣もあります。



～大豆のヒミツ～

節分の豆まきに欠かせない「大豆」は、昔から日本人の食生活になくてはならない食材です。たんぱく質や脂質を多く含んでいることが特徴で、「畑の肉」とも言われています。そのまま料理に使う他、様々な食品に加工されています。おから



《お米と大豆は補い合う関係》



日本では、昔から、ごはんとうま汁、ごはんとうま豆など「米と大豆」大豆食品と一緒に食べて来ました。何気なく食べている組み合わせですが、実はこれは、とても体に良い食べ方なのです。なぜかという、米は大豆の、大豆はお米のそれぞれの足りない栄養素をお互いに補い合ってくれるからです。そして、大豆は、たんぱく質が多く、子ども達が成長するためにとっても大切な栄養素です。

☆☆まだまだ油断大敵！！風邪・インフルエンザ☆☆

◎熱が出たときの食べ物として、ゼリーがおすすめ



発熱時は、胃腸の働きが低下しているので、やわらかい物や味付けが濃くない物を食べましょう。なかでもゼリーは消化が落ちているときのお助け食材になります。

◎咳があるとき、期待できる生姜



呼吸器系の症状に効果が期待でき、多くの効能を持つスパイス。ビタミンC、マグネシウム、ミネラルが多く含まれているため、免疫力を高めたい人には、特にお勧めです。紅茶に生姜、はちみつとレモンを加えたものを飲むとさらにパワーアップです。

◎消化を助けるりんご酢



体のアルカリ濃度を調整できる貴重な食材としても知られています。菌の繁殖を抑えて、PHバランスを整え、さらにデトックス効果も期待できます。

**かぜが流行しています**

かぜをひかないために、帰宅直後に必ず手洗いとうがいをし、適度な水分をとらせてください。のどの乾燥も、かぜをひく要因の一つです。