



暦の上では「春」ですが、2月が一年で一番寒い時期です。
風邪やインフルエンザが流行するこの季節、「手洗い・うがい」をしっかりと行い予防に努めましょう。
また、バランスの良い食事と十分な睡眠をとるなどし、風邪に負けないよう気をつけましょう。

節分



節分は、冬から春への季節の変わり目です。暦の上でははるになる「立春」の前日が節分になります。この日に「鬼は外」「福は内」という声を掛けながら豆まきをすることで、邪気をはらい福を呼び込むと考えられています。また、炒った大豆を使うのは芽が出ると縁起が悪いからという理由と、「炒る」と「射る」をかけて「魔の目を射る」(鬼を退治する)という意味があるからです。

大豆の栄養～畑のお肉～



大豆は肉にも匹敵するほど良質なタンパク質が多く含まれ、「**畑の肉**」とも言われています。しかもそのタンパク質は体へ取り込まれると、約95%が吸収されて体の活動に利用されます。他にも食物繊維やカルシウムなども豊富に含まれているため、節分に限らず普段から食事に取り入れていきましょう。大豆製品も上手く活用しましょう。

節分のたべもの

恵方巻

福を巻き込んだ巻き寿司！本を、恵方(その年の縁起の良い方角。年神様がいらっしゃる方角)を向いて、願い事をしながら、無言で丸かぶりします。関西発祥の比較的新しい風習です。

今年の恵方は
南南東です。



海苔は子どもにとっては噛みちぎりにくいので
注意が必要です。

福茶

福豆が食べきれない場合、飲めば食べるのと同じご利益があるとされるお茶。
福豆3粒・梅干し・塩昆布にお湯を注げばできあがり。年の数の福豆にお茶を注いだものを飲む場合もあります。



寒い冬でもしっかり水分補給を

冬は夏より汗をかかないから水分をとらなくても…と思っていませんか？
冬は夏より空気が乾燥しているうえ、暖房によって空気は更に乾燥しています。
喉が乾いたと感じる前に、意識的に水分補給をしましょう。
子どもは大人に比べて水分が排出されやすい体質のため、大人以上に水分補給が重要です。
白湯や温かいお茶、スープなど、また果物や食事からも水分がとれるように心がけましょう。