




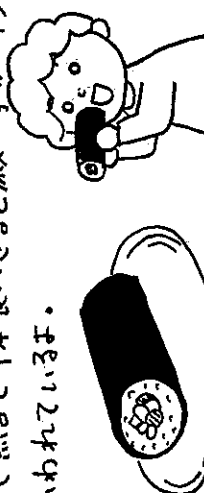

Gen-kids



R2.2.3 No.10

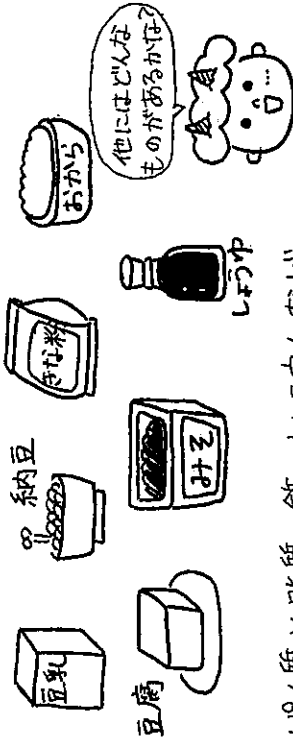
さくらぎこぼん
食の委員会

節分の次の日は立春。暦の上では春の始まりです。
ですがまだまだ朝夕は冷え込みが厳しく風邪も流行する時期
です。規則正しい生活を心がけ、温かい食事を摂って元気に春を
迎えられればいいですね。

<p>恵方巻きってなあに？</p>	<p>恵方巻きって 豆まきをして...あとは 恵方巻きも食べないよね！</p> 
<p>恵方巻きは「種類の具材を「七福神」という 神様に見立てて巻くことで縁起を担いで いるんだ。また海苔で 巻くことで「福を巻き込む」 という意味もあるんだよ</p> 	<p>「包丁を入れると縁が切れる」ためまるかぶり するんだって。その年の年神様のいる方角を 向いて無言で1本食べきると願い事が叶う といわれているよ。</p> 
<p>2020年の方角は 「西南西」だよ</p> 	<p>のどに詰まらせない ように気をつけて 食べようね!!</p>

節分と大豆

節分といえど豆まきですが、昔から豆やお米などの穀物には悪いものを祓う力があるといわれています。姿の見えないうえに災いや病気、飢えを鬼と考え、その鬼を豆の力で追い払って厄払いしようというのが豆まきの由来です。
そして豆まきの後は満年齢または満年齢+1個分の豆を食べることで体から悪いものを追い出し、幸福や健康を取り入れようという考えがあります。
さて、そんな豆まきに欠かせない「大豆」ですが、大豆は和食にも欠かせない食材で昔からさまざまな形に加工されて食べられてきました。



たんぱく質や脂質、鉄、カルシウムなど、栄養豊富で「畑の肉」ともいわれています。大豆たんぱく質は必須アミノ酸がバランスよく含まれ健康を維持する上でとても良い食品です。
また機能性成分も豊富に含み特に「大豆イソフラボン」は女性ホルモンであるエストロゲンに似た作用があり、骨粗しょう症や女性の不調をサポートするのに効果があるといわれています。
近年は若い世代で大豆など豆類の摂取量の低下がみられるため、毎日意識して食事に取り入れられるといいですね。