



2025年2月号

暦の上では春になりますが、実は一年で一番寒いのが2月です。風邪などに負けずに過ごすには食事が大切です。毎日の食事から様々な栄養を取り入れて、丈夫な体作りをしましょう。

さて、今月は節分があります。「鬼は外、福は内」と声を出しながら豆まきをして、元気に春を迎えましょう！！

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。地域により殻付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」と声を出しながら楽しんでください。煎り大豆ですが窒息・誤嚥のリスクがあるため、5歳以下の子どもには食べさせないよう、消費者庁より注意喚起されています。豆まきの際は個包装のものを使用するなど、注意をお願いします。

大豆の栄養

豆まきの際に使用する大豆は「畑の肉」といわれ、良質なたんぱく質やビタミンが多く、貧血予防の鉄、食物繊維やカルシウムも含まれています。大豆はみそ・しょうゆ・豆腐など様々な食品に加工されていて、日本人の食卓には欠かせない食べ物です。節分の豆まきをきっかけに大豆製品について子どもさんとお話しをし、積極的に食事に取り入れていきましょう。

寒さをふきとばす 冬の食べ物！！

発酵食品

みそ・納豆・チーズなど。酵素が含まれており、体を温める効果があります。

ビタミンB群を多く含む食品

レバーやバナナ・アーモンドなど。疲労回復・食欲増進・神経機能を正常化する効果があります。

冬が旬の野菜

人参・れんこん・ごぼう・ほうれん草・かぶ・ねぎ・さつまいもなど。体を温める効果があります。また、ビタミンCやEを多く含むため血行促進作用や免疫力を高める効果も期待できます。

しょうが

体を温めるスパイスとして最もポピュラーで、生のしょうがには発汗を促す作用、加熱したしょうがには体を温める効果があります。温かい汁やカレーなどの煮込み料理に刻んだしょうがを加えて、10分ほど加熱していただくのがおすすめです。



レシピ紹介中