



# 2月の食育だより

日清医療食品株式会社



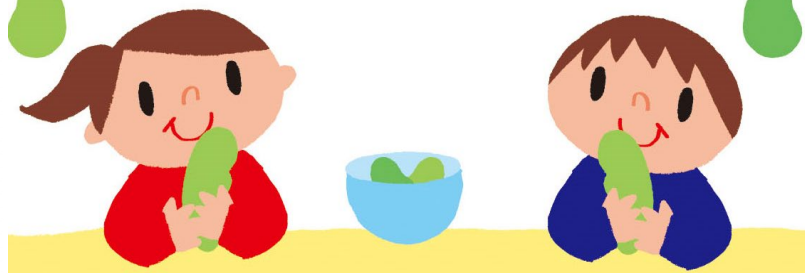
『おにはそと！ふくはうち！』いよいよ節分の季節がやってきました。給食では、豆まきにちなんで大豆製品（豆腐・納豆など）を積極的に取り入れ、『畑の肉』と呼ばれる大豆パワーで子どもたちの元気な体づくりをサポートします。まだまだ寒い日が続きますので、園でも手洗い・うがいを心がけ、ご家庭でも予防にご協力ください。



2月3日は『節分』です♪  
豆まきで邪気を払い、年の数だけ炒り大豆を食べると体が丈夫になると言われます。  
豆を使う理由は、古代中国で穀物には邪気を払う力があると信じられていたからです。「魔を滅ぼす」という意味の「魔滅（まめつ）」という言葉遊びも、豆まきが定着した理由の一つです。  
また、節分といえば『恵方巻き』！由来は江戸時代に大阪の商人たちが商売繁盛を祈って食べ始めた習慣で、「福を巻き込む」意味があります。その年の吉方位「恵方」を向き、無言で丸かじりすると



大豆は“畑の肉”と呼ばれるほど、たんぱく質が豊富です。昔の日本人が肉や魚をあまり食べられない環境でも、体が丈夫だった理由は、大豆食品を多く摂取していたからと考えられています。大豆には、5大栄養素（タンパク質・炭水化物・脂質・ビタミン・ミネラル）のすべてが含まれているという特徴があります。さらに驚くことに、体内で生成されない必須アミノ酸9種類もすべて含まれており、栄養バランスが非常に優れているのです。



## 手洗い・うがいで風邪予防

手洗いは食事前・トイレ後・外遊び後に！流水で手を濡らし、石けんで手のひら・甲・指の間・爪をこすり、よく流して拭こう。うがいは口をゆすいで喉まで♪これで風邪予防！ごはんの前にみんなで実践して、食育の基本を身につけよう！



## 2月14日はバレンタインデー

家族や友だちなど好きな人に大切な気持ちを伝える日です。大切だなあという気持ちに気づいたり、その気持ちを伝えたりすることは、ちょっと難しそうですが、大切なことですね。

