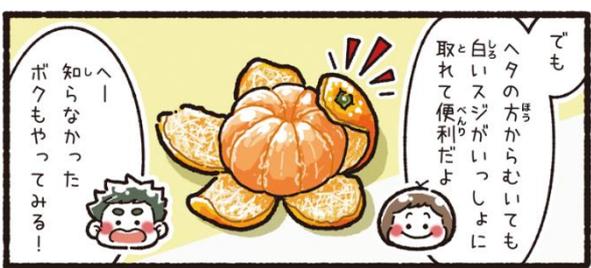
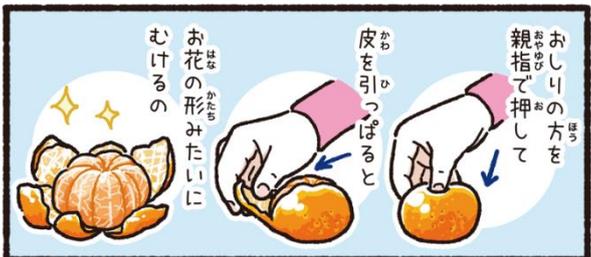


食育だより 2月

令和7年2月発行 加須市立礼羽小学校

2月3日は二十四節気において春の始まりとされる「立春」です。また、その前日である2月2日を「節分」と呼んでいます。立春を過ぎると暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日が続きます。手洗い、うがいをしっかりと、体調管理には気をつけましょう。

みかんのむき方



みかんのおいしい季節です。いろいろなむき方を試してみましょう。



大豆は、しょうゆ、みそ、豆腐、納豆などの原材料として利用されていて、和食に欠かせない食品です。生の大豆は、独特のにおいや、苦みや渋みがあるため、食べやすくするために、さまざまな工夫がされて、多くの加工品ができました。



大豆から作られる食べ物

- 豆乳グループ: 豆乳, 湯葉, とろろ
- 豆腐加工グループ: 油あげ, がんもどき
- 加工グループ: 大豆油, きなこ, 味噌, 納豆
- 発酵グループ: 味噌, 納豆

ねん ちゅう ぎょう じ 年中行事に か 欠かせない

だい す あすき 大豆と小豆のおはなし

なぜ、節分に豆をまくの？



季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼（邪気）」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅（鬼をほろぼす）」につながるという説や、いった大豆が「豆をいる＝魔目（鬼の目）を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

※いり大豆やナッツ類は、5歳以下の子どもでは窒息の危険性があるので食べさせないようにしてください。

あすき まめ ち しき 小豆の“豆”知識



和菓子などに使われる小豆も、大豆同様に古くから重要な食べ物でした。昔の人は、小豆の赤い色が「太陽＝生命力」を象徴すると考え、魔除けの意味を込めて行事やお祝いのときに取り入れてきました。

ねん ちゅう ぎょう じ あすき りょう り 年中行事と小豆料理

かがみびら 鏡開き	こしょうがつ 小正月	ひ かん お彼岸	しち ごさん 七五三	ことよう か 事八日	とう じ 冬至
しるこ お汁粉・ぜんざい	あすきがゆ	おはぎ・ぼたもち	せき はん 赤飯	おこと汁	いとこ煮

か ぜ よ ぼう ビタミン ACE(エース)で風邪予防！



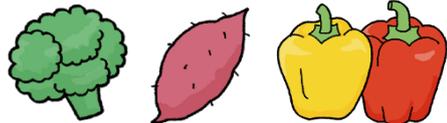
ビタミン A
ひ ぶ ねんまく けんこう たも
皮膚や粘膜を健康に保つ



ビタミン E
けっこう よ めんえきりよく たか
血行を良くし免疫力を高める



ビタミン C
ウイルスへの抵抗力を高める



ビタミン A、ビタミン C、ビタミン E には、免疫力を高めるはたらきがあります。普段の食事に取り入れて、風邪予防をしましょう！