

2022年2月1日

社会福祉法人 尚徳福祉会

保土ヶ谷保育園



立春を迎えると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。大寒波が来たりと冬本番の時期です。風邪やインフルエンザも流行します。手洗いうがいはもちろん、菌に負けない体を作ることが大切です。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、毎日の食事で栄養のあるものを食べて、寒さを乗り切りましょう。

## 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慮(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。「鬼は外、福は内」と声をだしながら楽しんでください。



## 丈夫な体を作る食べ物

病気からこどもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝は、みそ汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食事には、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選び、野菜や果物からビタミンの摂取を心がけましょう。冬の時期は、1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

## 味噌は万能調味料！

2月は味噌を仕込むのに適した季節です。秋に収穫した大豆を乾燥させ保存し、寒い時期に柔らかく煮て麴と混ぜて味噌を仕込みます。味噌は仕込む大豆や麴の種類、季節の温度などさまざまな要素で味が違ってきます。麴は主に「米麴」「麦麴」「豆麴」と3種類あり、地方によってこの麴を使い分け、味噌を仕込みます。昔から味噌は調味料でありながら、貴重なたんぱく源でした。