



2024 年度 2 月 3 日発行
社会福祉法人 尚徳福祉会
保育園 与那原ベアーズ 1

節分を過ぎると暦の上ではもう「春」といわれますが、まだまだ寒い季節が続きます。あたたかくなったり、寒くなったり「^{さんかんしおん}三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。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乗り切りましょう。

ダイスパワー

ダイズにはたくさんの栄養がふくまれています。肉や卵に負けない良質なタンパク質・鉄・カルシウム・食物繊維など、自然のバランス栄養食です。ダイズ製品には、煮豆・豆腐・納豆・しょうゆ・みそ・きなこ・おから・豆乳などがあります。節分の豆まきをきっかけに、1 日 1 回は食べるように心がけましょう。

給食でも節分でダイズを使った食事を提供します。

節分に食べる恵方巻

恵方巻とは？

七福神にあやかって、7 種類の縁起が良い食材を巻く「恵方巻」。恵方巻には「福や縁を巻き込んで食べる」という意味があります。包丁などでカットせず 1 本丸ごと食べる理由は、幸福や商売繁盛を一気にいただくからだといわれています。

恵方巻の方角と食べ方

○「恵方」とは

陰陽道において「その年の福德を司る年神様がいる方向」のこと。古くから、その恵方に向かって物事をおこなえば、いろいろなことがうまくいくとされてきました。毎年の恵方は十干（じっかん）と呼ばれるものとの関係で決定します。

今年の恵方は「西南西」です。

○食べ方

恵方巻には福や縁が巻かれているとされているため、それらが途切れないように、包丁で切らずに丸ごと食べるのがポイント。ひとり 1 本恵方巻を用意し、その年の恵方を向いて、願い事を思い描きながら食べましょう。

しゃべると運が逃げるとされるため、おしゃべりを我慢して、黙々と静かに食べるようにしましょう。

建国記念の日

2 月 11 日は国民の祝日です。1966（昭和 41）年に「建国をしのび、国を愛する心を養う」という意味で、「建国記念の日」として制定されました。

間違えやすいのは「建国記念の日は神武天皇（じんむてんのう）が即位した日」であって、日本という国ができた日ではありません。

絵本や地図などを見て、日本はどんな国なのか、どんな形をしているのか、子どもたちといっしょに考える機会にしていきたいですね。