



# 食育だより 2月



暦の上では、春ですが一年のうちで一番寒いのが2月です。季節の変わり目は、体調を崩しやすいもの。かぜなどひかないように気を付けて過ごしましょう。



## 『せつぶん』クイズ!



Q なぜ『せつぶん』というの?

A 《せつぶん》とは 季節(節)がかわる(分かれる)時という意味です。

だから《せつ(節) ぶん(分)》

Q 『おには外!』のおには いるの?

A 季節のかわりめは、病気や災害がおこりやすいもの。昔の人は こうした災いのことを『おに』という言葉であらわしました。

Q 『せつぶん』には、どんなことをするの?

A 豆まきをして、今年一年マメ(元氣)に過ごせますように…と、その豆をとしの数だけ食べる習慣があります。冬の寒い時期、不足しがちな栄養(大豆は、「畑の肉」といわれ、体をつくるたんぱく質や鉄分、カルシウム、体の調子を整えるビタミンB1、食物繊維などが含まれています!)を食べようとした昔の人の知恵。すごいですね!

二月三日

## 栃木県の郷土料理『しもつかれ』



初午の日に、正月の塩鮭の頭と、節分の福豆の残りと、冬の野菜(大根・人参)を、体が温まるようにと酒粕で煮て作り、赤飯とともに稲荷神社に供える行事食です。タンパク質・ビタミン・脂肪…冬に嬉しい栄養満点の料理です。保育園でも給食に出ますよ!



## 日本の食文化を大切に\*行事食\*

日本には、『春のさくら・夏の青い空・秋の真赤なもみじ、冬の雪…』美しい四季があります。それを大切に味わうためにいろいろな行事があり、そのための食事が 있습니다。『お正月・節分・初午ひなまつり…』それを行事食といいます。

行事食は、その土地で長い年月をかけて、つくられ伝えられてきました。その土地でとれた食べ物を使った栄養豊かで体に良いものが多いようです。人々が大切にしてきた料理を、これからの子どもたちの時代にも伝えていきたいものですね。

日本の文化を味わえる 心豊かなこどもに育てるために!

水に触るだけの「手抜き洗い」では、「手洗い」にはならず、目に見えないバイ菌を減らすことはできません。寒いけど…冷たいけど…しっかり手を洗いましょう!

