

令和6年度 あいゆう園 きゅうしょくだより



2月2日(日)は節分です。

昔の日本は2月4日が立春といわれ、一年の始まりでした。現在は冬と春の季節の分かれ目である立春の前日を節分とよび、悪いもの（鬼）を追い払い、良いもの（福）を呼び込むために豆まきをするようになりました。

<節分に食べる風習があるもの> ※地域によって異なります

大豆：年の数+1個を食べると、新たな1年を健康に過ごすことができる。

鰯：弱い魚と書くイワシを食べる事で弱い気持ちを消す。
(柗鰯：鬼が嫌いなトゲのある柗と、鬼が嫌がる臭いの鰯を組み合わせて、鬼が家に入って来ないように飾る。)

恵方巻

年神様のいる方向を向いて食べると「何事も吉」となる。



おいしい野菜 『冬野菜』

冬野菜は、寒さで凍らないように細胞に糖を蓄積するため、糖度の高く甘みを感じられる野菜が多くあります。

ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があるといわれています。

《代表的な冬野菜》

・だいこん

全体に張りツヤがあり、まっすぐ伸びて、太いもので、持ったときにずっしりと重いのはみずみずしく水分が豊富で、ひげ根の毛穴が浅く少なく、表面がなめらかなものを選ぶ。

・かぶ

根の部分の表面につやがあり、ひび割れや傷がなく、形のよいものを選ぶ。葉が付いている場合は、葉が青々としていて、茎はしっかりと堅さがあるものは新鮮。

・長ネギ

白い部分と緑の部分の境目がはっきりしているものを選ぶ。白い部分は巻きがしっかりと固く、葉先はピンとしてハリがあるものがおすすめ。

・ブロッコリー

全体に緑色が濃く、蕾が密集していて硬く引き締まっているものがおすすめ。また、花蕾の形がこんもりとしていて、中央部が盛り上がっているものを選ぶ。

