



令和7年度 あいゆう園 きゅうしょくだより



～冬から、春へと季節が移り変わる
『立春』は1年が始まる重要な日～

2月3日は節分です。節分は、季節の分かれ目を表し、
「立春」の前日にあたる日。「1年間健康で幸せに過ごせま

すように」という願いを込めて、悪いもの（邪気＝鬼）を追い出す日本の伝統行事。節分の豆まきは、季節の変わり目に起こりやすい病気や災害などは鬼の仕業と考え、災いをもたらす鬼を追い払い、福を呼び込むために行います。大豆を使うのは、「穀物には精霊が宿る」と考えられてきたことが由来です。

○恵方巻きとは→その年の恵方を向いて願いごとを思い浮かべながら食べる太巻き寿司です。包丁で切らずに一本のまま、無言で最後まで食べることによって、「縁を切らない・縁起を担ぐ」という意味があり、縁起のいい食べ物です。さらに七福神にちなんで具材を7種類入れると縁起がいいとされ、福をくると巻き込み、願いを込めて食べることで、体の中に福を取り入れると言われています。



鬼は外!
福は内!



『健康な体を作る』

大豆は『畑の肉』と呼ばれるほど、体を作るもとになる良質なたんぱく質を多く含んでいます。



『おなかの調子を整える』

食物繊維を多く含み、便通を良くし、腸内細菌を整える働きがあります。



『集中力を支える』

大豆に含まれる「レシチン」は脳の働きを助け、記憶力や集中力を支えると言われています。



『歯や骨を丈夫にする』

豆腐や油揚げなどの大豆製品には、カルシウムが含まれており、歯や骨を丈夫にする働きがあります。

節分の魔除け

節分には、焼きたいわしの頭を柗の枝にさして、玄関先に飾る風習があります。いわしを焼いた時の強いにおいと、柗の葉のとげは、鬼が苦手と考えられてきました。そのため

「悪いものが家の中に入らないように」また、「家族が1年間健康で過ごせるように」という願いを込めて、昔から行われてきた風習です。

「おなかすっきり☆
元気に過ごすコツ」

- 生活リズムを整える
- バランスの良い食事を心がける
- 水分をこまめにとる
- 適度に体を動かす



大豆ってすごい!!
大豆の働き

具たくさん味噌汁は
おすすめです。



冷たい北風がびゅうっと吹き、冬の寒さを感じる毎日ですね。1年の中で最も寒いと言われている2月。暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きますね。この時期は、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。手洗い・うがいをしっかり行い、よく食べ、よく寝て体調を整え、元気に過ごしましょう。

元気のひみつは・・・おなかから。

◎腸内環境を整える食生活のポイント

☆善玉菌（発酵食品）を取り入れましょう。

善玉菌の働きが活発になることで、免疫力を高める働きがあります。発酵食品に含まれる善玉菌を取り入れることによって、腸の中のバランスが整い、おなかの調子を保つことにつながります。

（味噌、納豆、ヨーグルト、チーズなど）

☆食物繊維をしっかりととりましょう。

- ・水溶性食物繊維は、便を柔らかくし、腸の中をスムーズに進みやすくする働きがあります。（昆布、ひじき、わかめ、こんにゃくなど）
- ・不溶性食物繊維は、水分を吸収して便の量を増やし、腸を刺激することで排便がスムーズになります。善玉菌のエサになります。

（バナナ・ブルーベリー・かぼちゃ・根菜類・きのこ類・豆類・芋類など）

☆油も上手に取り入れましょう。

油に含まれる成分は、腸を刺激して動きを活発にし、排便を促す働きがあります。また、便の滑りをよくして腸の中を便が移動しやすくする助けにもなります。（オリーブ油、ごま油、菜種油など）

栄養満点!!旬の食材

さわら たら いわし ぶり キャベツ なばな
ごぼう こまつな ねぎ だいこん はくさい
かぶ ブロッコリー ほうれんそう いよかん
デコポン ほんかん きんかん はっさく など