



平成29年2月 玉島保育園

立春が近いですが、まだまだ寒い日が続きますね。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、生活リズムを整え、ごはんをしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

しろねぎ



一年中流通している白ネギですが、旬は11～2月です。疲労回復・食欲増進・発汗作用や消化液の分泌などの効果があるので、昔から風邪の特効薬として食べられていました。お鍋だけでなく、炒めもの、汁ものに入れてもおいしいですね。

1～2月に旬を迎えるいよかんですが、早いところでは、11月頃から収穫が始まります。果肉はやわらかく、多汁で、甘味と酸味のバランスが良く、香りもととても良いです。

いよかん



あずき



10～2月が旬の小豆。秋に収穫し、乾燥させつつ保管します。タンパク質とビタミンB1が豊富で、疲労回復の効果が高いとされています。



2月3日は節分です！

現在は立春の前日のことを「節分」と呼んでいますが、本来は季節の変わり目のことを節分といい、年4回（立春・立夏・立秋・立冬の前日）あります。旧暦では立春の前日（現在の2月3日；節分）が、大晦日にあたり、前年の邪気を全て払い福を呼び込むための行事（「追儺（ついな）」）の代表が豆まきでした。

節分にまつわる食べ物のお話



豆

豆まきには炒った豆を使います。生の豆だと拾い忘れた豆から芽が出ることが縁起が悪いとされているからだそうです。

恵方巻

恵方巻は、アナゴ・しいたけ・でんぶ・かんぴょう・きゅうり・高野豆腐・卵など七種類の具が七福神にちなんで入れられます。ただ食べるのではなく、恵方（今年は北北西）をむいて無言で丸かじりして食べると、縁起が良いとされています。また、巻きずしで「福を巻き込む」、包丁を入れないで食べる事により、「縁を切らない」という意味もあるそうです。



いわし



イワシの頭を柊（ひいらぎ）の枝にさして玄関にかざると、イワシのにおいが悪い鬼を追い払うと言われていました。また、柊の葉のとげが、鬼の目を刺して家の中への侵入を防ぐとされています。

