



2025年2月配布

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い日は続きます。季節を分ける節分の日には「恵方巻」を食べるご家庭も多いのではないのでしょうか？その恵方巻、発祥は関西と言われていてルールは「恵方を向いて、黙々と1本食べる」という事です。今年の恵方は【西南西やや西】だそうです。家族の健康や願いをしながら頂き元気にこの季節を乗り切りましょう！



節分って何の日？

旧暦では立春が一年の始まりとされ、立春の前日に無病息災を祈って行う豆まき等、新しい年の厄をはらう行事が節分です。

豆まき 豆まきは季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。
5歳以下の子どもは硬い豆やナッツ類で窒息や誤嚥（ごえん）の可能性があります。小さく切り分ける・よく噛んでたべるなど工夫をして食べるようにしてください。



大豆の栄養

- 豊富なたんぱく質 「畑のお肉」と呼ばれるほど良質なたんぱく質が沢山！
- 食物繊維がたっぷり 腸内環境改善にピッタリです！
- 鉄分&カルシウムもしっかり こどもの成長に欠かせない2大ミネラルを多く含みます。強い骨と、健康な血液を作ります。

ひいらぎいわし



節分に魔除け厄除けを目的として伝わる風習です。ひいらぎの葉の棘は鬼の目を刺すことで鬼の侵入を防ぎ、いわしを焼いた煙の臭いを鬼が嫌がって近寄らないと言われています。

味わうってどんなこと？Part2

塩味→体の塩類バランスを整える味です。

このため塩が不足すると・・・
 ★食欲がなくなる
 ★やる気がなくなる
 体内の水分の量や濃度を一定に保ち、
 血圧を安定させています。

とりすぎは要注意！ **なぜ？**

離乳期からの食習慣で、どんどんエスカレートしていく味。
 とりすぎてしまうと、高血圧・動脈硬化・脳卒中の引き金になってしまうからです。

食品に含まれている塩



カップラーメン
4~6グラム



塩ざけ
5グラム



食パン1枚
0.8グラム



しょうゆ(大さじ1)
3グラム