

2月3日は節分、4日は立春です。^{こよみ}暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。
朝の登校時などはまだまだ肌寒い時期です。朝ごはんは必ず食べて登校しましょう。そのとき一品、温かい物を^そ添えると、体も温まり、気持ちよく1日を送ることができます。

せつ ぶん まめ ち しき 節 分 豆 知 識

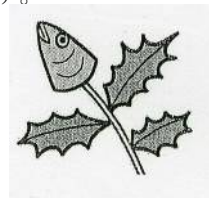
福豆

節分に炒った大豆をまくのは、^{わざわ}災いや災害をもたらす鬼の目を打ち払うためだといわれます。豆まきの後、年の数だけ食べて一年の健康を祈ります。



いわしの頭とひいらぎ

ひいらぎのとげで鬼の目を刺し、焼いたイワシのにおいで鬼を追います。



「節分」とは^{せつのま}節変わりといい、もともとは立春・立夏・立秋・立冬の前日をいいました。日本では、寒い冬から暖かい春になる立春の前日の節分がとくに大事にされ、行事とともに現在まで伝えられています。

節分にイワシ？

西日本を中心に節分には、イワシを食べる習慣があります。イワシには私たちの体により働きをする栄養素がたくさん含まれています。

◎イワシなどの青魚にはDHA・EPAなどの脂質が豊富に含まれ、脳細胞を活性化し、老化や動脈硬化を防ぐ働きがあり、中性脂肪を低下させる働きもあります。

◎疲労回復や貧血防止にも効果があるビタミンB群が豊富に含まれています。



◎丈夫な体を作るたんぱく質も多く含まれます。

◎丈夫な骨を作るために必要なビタミンDも含まれています。

