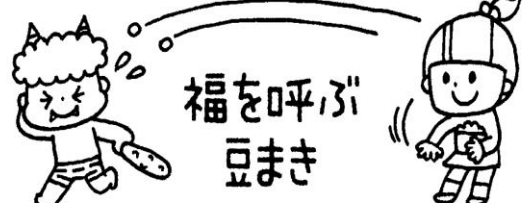




節分が過ぎると、暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。子どもたちは、寒さに負けず元気いっぱい遊んでいます。インフルエンザが流行しています。体調が弱っていると罹りやすいので、うがい・手洗いをよくし、睡眠を充分にとり、バランスの良い食事で冬を乗り切りましょう。



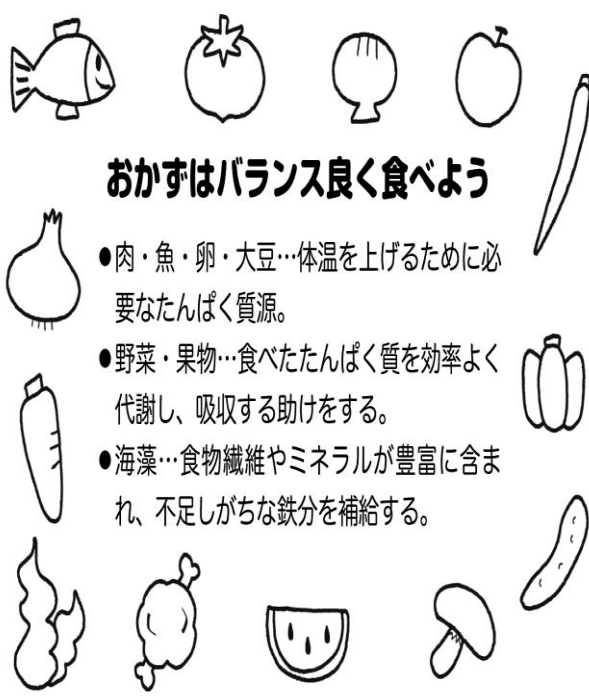
福を呼ぶ 豆まき

節分の豆まきは、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。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。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。

味噌は万能調味料

2月には味噌を仕込むのに適した季節です。秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期に柔らかく煮て麴と混ぜて味噌を仕込みます。味噌は仕込む大豆や麴の種類、季節の温度など、さまざまな要素で味が違ってできます。麴は主に「米麴」「麦麴」「豆麴」と3種類あり、地方によってこの麴を使い分け、味噌を仕込みます。昔から味噌は調味料でありながら、貴重なたんぱく源でした。家庭の味噌汁は、朝ごはんにとても適したもののなのです。

年長児が1月末と2月始めに味噌作りをします。



おかずはバランス良く食べよう

- 肉・魚・卵・大豆…体温を上げるために必要なたんぱく質源。
- 野菜・果物…食べたたんぱく質を効率よく代謝し、吸収する助けをする。
- 海藻…食物繊維やミネラルが豊富に含まれ、不足しがちな鉄分を補給する。

- 血や肉になる（赤のグループ）**
肉・魚・卵・牛乳・豆腐・
- 力のもとになる（黄のグループ）**
ごはん・食パン・うどん・芋類
- 体の調子を整える（緑のグループ）**
野菜類・きのこ類・フルーツ類・海藻類

毎日の食事が、3色組み合わせられるようになれると理想ですね。