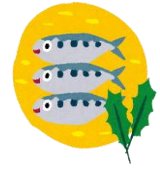




# きゅうしょくだより



R7年 2月号

今年も世間ではインフルエンザ、コロナが猛威をふるっています。  
手洗い・うがい、そして十分な睡眠とバランスの良い食事で体調管理に努めましょう。  
暦の上で春とはいっても、まだ寒さの厳しい日が続きます。2月は花の少ない時期ですが、  
春に先がけて咲く梅の花は心を和ませてくれます。

## 『今年の恵方は西南西です』



2月2日は節分でした。節分は立春の前日をさし、古くは立春を1年の始まりとしたため、  
大晦日と同じように考えられていました。この夜に丸かぶりすると、その年は幸運が巡って  
くると言い伝えられています。ではなぜ節分にのり巻きを食べるようになったのでしょうか？  
これは「巻く」ということから「福を巻き込む」、「切らずに食べる」ことから「縁を切らない」  
という意味が込められているという説があります。また、のり巻きの形が黒くて太いことから、  
鬼の金棒にみたて豆をまくのと同じように、鬼の金棒を食べて鬼退治をする意味もあるよう  
です。恵方を向いて無言でお願い事をしながら、のり巻きを丸かぶりしましょう。

そして、福を呼び込みましょう！

## 大豆ってスゴイ！！

豆まきに使う大豆は【畑の肉】と言われています。体に必要なたんぱく質・脂質をたくさん  
含む栄養素が高い食材です。大豆の効能・効果を知り、うまく食事に取り入れ積極的に摂取  
してみましょう！！

大豆の効果・効能とは・・・① 体をあたため、体を作る素になる ② 動脈硬化を予防や、  
がんを抑制する



③ 脳を活性化する ④ 不足しがちなビタミンを補う

⑤ 不足しがちなミネラルを補う ⑥ 食物繊維の不足を補う

五目煮・ポークビーンズ・炊き込みごはんに入れてみてはいかがでしょうか！

## 「旬の野菜 小松菜は超優等生」



・小松菜の旬は12～2月。鉄分やカルシウムの含有量はほうれん草以上。

アクが少ないので茹でずに汁物などの料理にそのまま使えます。炒めたり煮浸しにしたり  
様々な料理に使えるのもポイント。時間とともに生長点である葉先からどんどん水分が蒸発  
し、2-3日でしなびてしまうので買ってきたら早めに保存を心掛けましょう。

オススメは「冷凍小松菜」！！冷蔵保存は2～3日しか持たないが、冷凍保存は2～3週間  
保存可能です。水洗いしたら、水気を切って、そのままビニール袋やラップに包んで  
冷凍庫へ！！