



# たんぽぽだより



令和3年2月号 No.67  
砂川市病児・病後児保育施設  
Tel 0125-54-2278

暦の上では立春を迎えますが、まだまだ寒い日が続いています。一年の中で一番寒い季節かもしれませんね。かぜや感染症に負けずに元気に過ごすには睡眠と栄養が大切です。寒さで体力が消耗しやすいので肉、魚、卵、大豆、牛乳などのたんぱく質をとりましょう。たんぱく質は体の血や肉を作ります。十分な睡眠、バランスのよい食事、適度な運動を心がけ、手洗いをしっかりして寒さと感染症に負けず、今月も元気に過ごしましょう。

## 2月2日は節分です。

- 節分は季節の分かれ目の意味で『立春』の前日の日を言いますが、もともとは、『立春』『立夏』『立秋』『立冬』のそれぞれの前の日をさしていたそうです。また立春は旧暦で1年の始まりとされ、その前日の節分に無病息災を祈り新しい年の厄を払うための行事とされていました。



## 大豆パワー



節分の豆まきで使われる大豆は『畑の肉』とも呼ばれる植物たんぱく質の代表です。コレステロールを下げたり、血液をサラサラにするなど生活習慣病に効果のある栄養素や骨を強くするミネラルがたっぷりです。カルシウム、鉄、ビタミンB1、ビタミンEなど現代人に不足しがちな成分も多く入っています。大豆は、炒ったり、煮たりして食べるほか、豆腐、油揚げ、納豆などの加工品や味噌、醤油などの調味料などさまざまなかたちでとることができます。普段の食事に大豆を上手にとり入れたいですね。

## 豆から作られている食べ物

醤油



味噌



大豆



油揚げ



豆乳



## なぜ『まめ』をまくの？

豆をまくのは『魔滅(まめ)』に通じ、昔は豆に霊力があると考えられていました。鬼に見立てた災厄などを追い払うために、豆まきをします。



## なぜ『鬼』なの？

昔は季節の変わり目には邪気が生じると考えられていました。鬼は邪気や厄の象徴とされ、形の見えない災害・病・飢餓などは怖い鬼の仕業だと考えていました。



## なぜ、『鰯(いわし)』と『柊(ひいらぎ)』なの？

鬼は柊(ひいらぎ)のとげと鰯(いわし)の臭いが大の苦手とされていました。そこで、鰯の頭を焼いて臭いを強くしたものを柊の枝にさして、玄関先に取り付け、鬼が入ってこないようにする風習があります。



## なぜ『恵方巻き』を食べるの？



恵方巻きはその年の恵方を向いて丸かじりすると、願い事が叶う、幸運に恵まれる、無病息災や商売繁盛をもたらすとされています。福を逃がさないように、包丁で切ったり、途中でおしゃべりをしてはいけません。今年の恵方は『南南東』です。



感染症予防のために、換気をこまめにしましょう！