



2月食育だより



2月の行事で真っ先に思い浮かぶのは、節分ですね。

節分とは、季節の変わり目に悪い気を払い、福を招き入れる日本の伝統行事のことです。立春の前日を「節分」と呼ぶため、今年は2月3日ですが、年によって日にちは変動します。

霊力があると考えられている炒った豆(福豆)を「鬼は外、福は内」と唱えながら家の内外にまき、鬼に見立てた災いや悪い気を追い払います。

また、自分の年齢(または数え年)の数だけ豆を食べると、一年間健康に過ごすことができると言われています。

大豆のすごいパワー！

大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防によいといわれています。

姿をかえる大豆

大豆は、加工されているいろいろな食品へと姿をかえています。

