



2月は冬から春へ向かう立春がやってきますが、まだまだ寒い日が続きます。しっかり食べて風邪に負けず、元気に過ごしましょう！

## 鬼は外！福は内！

みなさんは節分にどんなことをしますか？知ってるようで意外と知らない節分の由来を知ると、節分がもっと楽しくなりますよ！

### 節分とは？

節分という言葉には、「季節を分ける」という意味があります。季節の変わり目は重要な日とされており、季節が変わる最終日を節分とよぶため、節分は年に4回あります。その中でも一年の始まりの立春（りっしゅん）をむかえる前日の節分が最も重要とされ、新しい年をむかえるために節分の行事を行うようになり、節分といえば2月3日ごろをさすようになりました。

### どうして豆をまくの？

昔は、年の分かれ目に悪いものが入りやすいと考えられていたため、節分には「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて、悪いおにや病気を追い出すために「おには外、福は内」というやくばらいをおこなうようになりました。

### 年の数だけ福豆を食べよう！

豆まきをした後は、年の数だけまいた豆（福豆）を食べましょう！その時豆は必ず火を通した炒り豆を使いましょう。豆を年の数だけ食べると、体が丈夫になって病気になりにくいと言われてます。食べる豆の数は地いきによって自分の年よりも多く食べるところもあります。



### 節分クイズ！

節分にはおにがきらいなある魚の頭を焼いてげん関の先にとりつけ、おにが入ってこないようにします。その魚は何でしょう？

①ウナギ



②いわし



③ヒラメ



おにがきらいな魚の頭を焼いてげん関の先にとりつけ、おにが入ってこないようにします。その魚は何でしょう？  
 ①ウナギ ②いわし ③ヒラメ ★正解は②です★

## 豆の豆知識

豆まきの豆は大豆です。大豆について勉強してみましょう！

### ●大豆の栄養について

大豆の30%はタンパク質で、お肉に負けない栄養があるため、**畑のお肉**とよばれています。

タンパク質は、体を作る大切な栄養素です。お肉にはタンパク質が多くふくまれています。脂質（しじつ）も多いです。大豆は動物性のしぼうをひかえながら良質なタンパク質をしっかりとることができます。

また大豆は糖質が低く、**食物せんい**が豊富です。食物せんいは、おなかの調子をよくしてくれる働きがあるので、いつもの食事に加えると不足しがちな食物せんいをおぎなうことができます。

## 旬のかぶと余った炒り豆で かぶとお豆のクリームに



かぶの旬は11～3月です。かぶの根には、ビタミン類のほかに、消化を助けるこうそ**アミラーゼ**がふくまれています。かぶの根はやわらかく、アクが少ないので、つけ物やサラダにするとおいしいです。葉やくきの部分には、**カロテン**、**ビタミンC**が多く含まれています。火が通りやすいのでさっと炒めていため物や煮物にするとりっばなおかずの1品になります。すてずに使いましょう。



### 材料(2人分)

かぶ	1個	炒り豆	50g
にんじん	4cm	コンソメかりゅう	
ベーコン	2枚	小さじ1	
水、牛乳	各200ml	塩・こしょう	1g

- ①かぶは皮をむいてくし切り、にんじんはいちょう切り、ベーコンは1cmはばに切る。
- ②鍋でベーコンを入れて中火で炒める。
- ③水、牛乳、かぶ、にんじん、炒り豆、コンソメかりゅうを入れて中火でいる。
- ④ぐざいに火が通ったら味をととのえる。