令和4年2月１日
井堀保育園

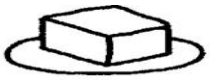
暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い日が続いています。
節分の豆や大豆製品を食べて、鬼も病も体から追い払いましょう。

節分の食べ物

◆ **豆（煎り大豆）**…「福豆」とも言われ、年の数だけ食べます。

◆ **恵　方　巻**　……福を巻き込み、吉方を向いて食べます。
（今年は北北西です。）

◆ **イ　ワ　シ**　……イワシの匂いで鬼を追い払います。
頭は、柊の葉と一緒に玄関に吊るします。



節分の豆である「大豆」は畑の肉と言われるほど、タンパク質が豊富で栄養があります。
「大豆イソフラボン」と言う美肌効果や女性ホルモンに必要な「エストロゲン」の働きを補う成分も含まれています。
味噌や納豆などの発酵食品にもなり、腸内環境を整えてくれる働きもあります。

旬の食材(カリフラワー)

カリフラワーには、「イソチオシアネート」という成分が含まれており、体の免疫力を上げてくれる働きがあります。ビタミンCも豊富で、ゆでても栄養が壊れないのが特徴です。保存する時は、ぬれたキッチンペーパーに包んで冷蔵庫に立てて入れて置くと２・３日大丈夫です。
保育園では「ブロカリシチュー」を食べます。