

食育だより

暦の上では立春を迎えますが、1年で一番寒い時期です。元気に過ごすには、食事が大切です。バランスのよい食事を摂取しましょう。

知っておきたい栄養素

身体の発育が著しい幼児期に、特に必要な栄養素の種類と働きを紹介します。

エネルギーの素となる栄養素(三大栄養素)



たんぱく質

体を作り、体の機能を守り、免疫力をあげます。

炭水化物

糖質と食物繊維からなります。糖質は即効性があり、生命活動を支えるエネルギー源、食物繊維は腸内環境を整えます。

脂肪

ホルモンや細胞膜などの成分です。体温を維持して、内臓を衝撃から守ります。

体の調子を整える栄養素

ビタミン

代謝を促し、体の活動を正常に保ちます。

ミネラル

骨やホルモンなどの構成成分となり、神経、筋肉の働きなどを調整します。

2月の行事★節分★

現在は立春の前日のことを節分と呼んでいますが、本来は季節の変わり目のことで、年4回(立春・立夏・立秋・立冬の前日)あります。旧暦では立春が年の初めだったので、新暦では節分は2月3、4日にあたります。節分は大晦日に相当します。前年の邪気を全てはらってしまうため追儺(ついな)の行事の代表が豆まきでした。

いわし

いわしの臭みで鬼が近づかないように

焼嗅(やいかがし)

戸口にいわしの頭やひいらぎを刺します

その他

戸口ににんにくや髪の毛をつるす地方もあります。

ひいらぎ

葉のとげで鬼の目を刺して家の中への侵入を防ぐために



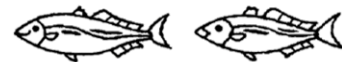
いずれも邪気・疫鬼を追い払うためといわれています。

豆

季節の節を分けるという意味の節分には、豆まきをして邪気をはらい清めます。季節の変わり目には天候が不安定なため、病気にかかりやすく、その悪い鬼(病気)を追い払うのです。豆は煎り豆を使います。生豆を使わないのは、「拾い忘れた物から芽が出るとよくないことがある」といわれているからです。



旬の食材*ぶり



ぶりは成長によって名前が変わる出世魚。脂肪を多く含み、濃厚な味わいが特徴です。ぶりのような青魚の脂肪には、血液をサラサラにするEPA、脳の働きを活発にして学習力アップに効果のあるDHAが含まれています。また、ビタミンB群とE、カルシウムの吸収に欠かせないビタミンDが豊富です。さらに、この時期のぶりは「寒ぶり」といって、産卵前で栄養がたっぷり。身は刺身や照り焼き、塩焼き、ムニエルにするとおいしく、頭やアラは、かす汁やぶり大根など煮物に入れるとよいだしが出る、捨てる場所がない食材です。

