



園育保南関一

金
石
錄

節分とは、「季節を分ける」ことを意味し、江戸時代以降は、特に立春(毎年2月4日頃)の前日だけ示すようになったといわれています。炒った豆を年神様のようになったいわれがあります。炒った豆を年神様に供え、その豆を「おには外、福は内」と呼び立てながらまきます。昔から穀物や果物には、「邪気をはらう霊力」があると考えられ、豆をまくことで邪気をはらい、福を呼び込むといわれています。まかれた豆を自分の年齢の数だけ食べられ、1年の無病無災を願う風習もあります。日本の伝統行事を子どもたちにも伝え、大切にしていきたいですね。

ほうれんそうは、貧血予防に欠かせない鉄分と葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに根拠を添えて免疫を高めるビタミンEもたくさん含むのでこのことから、まさに緑黄色野菜の王様といえる食材です。シュウ酸などに絡みつく野菜の王様といえる食材です。シュウ酸などを多く含む成分を多く含んでいて、それゆえにから流水にさらす、火を加えるしてから調理して、それから飲みます。炒めると食べやすく、ナッツやごまとの組み合わせをおすすめです。ビタミンA、C、Eがそろい、免疫力をさすに役立ちます。

乾燥している冬には、いろいろな病気が流行します。抵抗力と免疫力をつけて、病気になりにくい体を作りましょう。そのためには、ビタミンを多く含むものにじんじやんやトマト、キャベツ、りんごなどの野菜と魚油を十分にとることが有効です。その他、海苔や納豆も抵抗力と免疫力を高めます。これらは、やわらかい歯肉を強くするので、かぜ予防にもちろん、やわらかい舌にやすにやすする効果も、元氣な体で冬を乗り切りますよ！

