



エレナ保育園

令和3年1月24日発行

もうすぐ『立春』です。暦の上では春が近づいてきましたが、まだまだ寒い日は続くようです。コロナや風邪の流行もまだまだ心配されます。ちょっとした油断で体調を崩さないように、「手洗い・うがい・栄養バランスの整った食事」を心がけ元気よく過ごしましょう！

## 季節のこと〈今年の節分は2月2日〉

節分の日を「2月3日」と認識している人は多いと思われるが、実は節分の日付は固定ではないのです。節分は立春の前日にあたる日。立春の日は中国から伝わった「二十四節気」という季節を24分割した考え方が元になっており、「二十四節気」は地球と太陽の位置を国立天文台が調べて決定します。2021年の立春は2月3日の計算予測で、前日の2月2日が節分となるんです。節分が2月2日になるのは1897年2月2日以来、124年ぶり！

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

歳の数ほど豆を食べて健康を祈りましょう



### 風邪をひかないために

帰宅直後に手洗いとうがいをし、適度な水分をとらせてあげましょう。うがいのできない子は、水分をとるだけで効果的です。のどの乾燥も、風邪をひく原因の一つです。

### 残った節分豆で自家製きな粉レシピ♪

豆をフライパンで炒ってから、ミルサーまたは、フードプロセッサーで粉砕する。（なければ、すり鉢ですっても作ることができます）

### 大豆の効果・効能

- ・からだを温めます
- ・脳の活性化
- ・糖を燃焼します（ダイエット効果）
- ・繊維質が多い（整腸作用・便秘予防）
- ・骨粗しょう症予防
- ・成長の促進

