



暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調を崩しがちになっていませんか？そんな時は、節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追い払い、福を呼び込みましょう。また、豆には栄養がたくさん詰まっていますので、いり豆や豆を使った料理を食べて元気に過ごしましょう。

節分と大豆のおはなし



節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。

今年の恵方は
北北西です！

ソイレンジャー 参上



今年の節分は2月3日です。
大豆の力で病気(鬼)に負けない
強い体をつくりましょう。

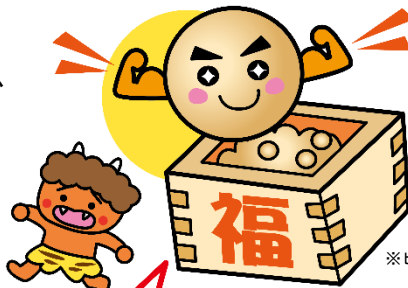
大豆のよさを見直そう！



節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄……………貧血予防
- カルシウム・マグネシウム
……………丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1
……………疲労回復効果
- 食物繊維……………便秘予防



- 大豆イソフラボン
……………骨粗しょう症予防
- オリゴ糖……………便秘予防
- サポニン……………抗酸化作用※
- レシチン……………動脈硬化予防※

※ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう！



2月14日 バレンタインデー

ローマの司祭・聖バレンタインに由来する記念日です。日本では、女性から好きな男性にチョコレートを贈ることが多いですが、アメリカやヨーロッパでは、男性・女性に限らず、親しい人に花やカードなどの贈り物をする日です。



チョコレート



ミルク
チョコレート



スイート
チョコレート

にゅうせいひん くわ
乳製品を加えない
で作る。ビター



チョコレートともいう。

ホワイト
チョコレート

びんりょう
ココアバターを原料と
する白いチョコレート。



お菓子や飲み物など、幅広い年代で親しまれるチョコレート。さまざまな種類がありますが、板チョコなどでおなじみの「ミルクチョコレート」は、煎ったカカオ豆をペースト状にした「カカオマス」に、砂糖や乳製品などを加えて練り上げ、固めたものです。カカオマスに含まれる油脂を「ココアバター」といい、ココアバターを抽出した残りを粉末にしたものが「ココア」です。チョコレートの歴史は古く、古代メキシコでは「ショコラトル（苦い水）」と呼ばれ、飲み物として利用されていました。ヨーロッパに伝わると、砂糖などを加えて甘い飲み物として親しまれるようになり、固形のチョコレートも生み出されました。日本へは、18世紀末に飲み物として伝わったのが始まりとされ、本格的にチョコレートが製造されるようになったのは昭和30年代以降のことです。



ウイルスに負けない丈夫な体づくりは食事から！

寒くなると空気が乾燥して風邪を引きやすくなります。

丈夫な体を作るためには、好き嫌いしないで、バランスの良い食事を3食決まった時間にきちんと食べることが大切です。

たんぱく質、脂質、ビタミンA・Cの栄養素を含む食べ物は、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立ちます。



受験生の皆さんへ



中学3年生の皆さんは受験をひかえて忙しい毎日を送っていることと思います。しっかり準備をしてきたのなら大丈夫。あとは本番に向けて体調を整えることが第一です。手洗い・うがいを徹底し、食事はバランスよく食べましょう。

また、当日は朝ごはんを食べることで、頭の働きが良くなります。朝ごはんは、消化吸収がゆっくりで腹持ちの良い「ご飯」+おかずの組み合わせがおすすめです。食べすぎると眠くなるので、よくかんで、腹八分目を心がけましょう。

がんばれっ！
受験生！！

力を発揮できるように、
朝ごはんを忘れずに！！

