



栄養士の

# エプロンだより

《2020年度版》 No.51

あけましておめでとうございます！

年末年始はゆっくりと過ごすことができましたでしょうか。休みが続くと生活リズムや食生活が乱れがちになります。バランス良く食べて、適度にからだを動かしましょう。

## ＼ 体を温める食材をとろう ／

食べものには、体を温めるものと冷やすものがあります。

土の中でできる生姜、ごぼう、人参、ねぎなどの野菜や、みそやしょうゆなどの発酵食品、黒豆、海藻などの黒い色の食材、赤身の肉や魚などは体を温めると言われています。食事に積極的に取り入れるといいでしょう。



(「いただきますごちそうさま」より)



## 「節分」



節分には、柊の枝に焼いたイワシの頭を突き刺した「やいかがし」を飾ります。ギザギザしている柊の葉は目に刺さり、焼いたイワシはそのにおいから鬼が苦手とするものといわれています。また、地域によってはイワシを食べる風習もあり、邪気を追い払うという意味が込められています。

節分を境に徐々に日が伸びて、春になる準備が始まります。

※今年の節分は2月2日になります。



## 「恵方巻き」

節分の日に1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願う意味で、その年の福の神様「歳徳神(としとくじん)」の在する恵方(吉方)に向かって太巻きを丸かじりするのが習わしとされています。



2021年の方角は、南南東です♪  
子どもと一緒に、好みの具で恵方巻を作ってみませんか。