

# 栄養だより 令和7年2月

## 2月の予定

2日(日) 節分(いなり・巻き寿司・いわしつみれ汁など)

11日(火) 大豆と鶏肉のキーマカレー

11日(火) ちらし寿司

17日(月) 養護イベント「天ぷら」

18日(火) がめ煮「福岡県郷土料理」

20日(木) ポークカレー

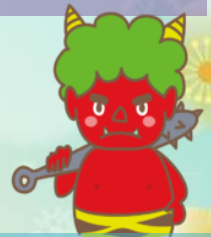
## せつぶん 節分とは

節分とは、春の始まりである「立春」の前日です。立春を新しい年の節目と考え、節分では前年の邪気を追い払い、幸せを招くためにさまざまな行事が行われます。



### 豆まき

「ふくはうち、おにはそと」といながら、豆をまきます。豆まきのあとは、福豆を年の数だけ食べて、1年の幸せを願います。



### 恵方巻えほうまきをたべる

「恵方えほう」とは、その年の福をつかさどる神様がいる方向のことです。巻き寿司を恵方に向かって丸ごと切らずに食べて、無病息災むびょうそくさいを願う行事もあります。今年は「西南西」です。

## ～大根について～

### 「大根の健康効果」

- ① **消化吸収をよくし、胃腸の働きをサポート。** ジアスターゼ(ご飯やパン、麺などの消化を助ける)、ステアーゼ(肉や魚、卵などの消化を助ける)、イソチオシアネート(胃酸の分泌をよくする)。
- ② **発がんの抑制作用** ピロリ菌を撃退する作用。魚の焦げにできる発がん物質を分解。ガン細胞の発生を抑える。
- ③ **血圧の改善** 大根に含まれるカリウムが体内の余分なナトリウムを排出し、ナイアシンは血管を拡張する効果があるため、血圧を下げる働きにもつながるとされている。
- ④ **免疫力を強化** 大根にはビタミン C が豊富で免疫力を強化し細菌やウイルスなどの病原体から身体を守る役割を持っている。ただし、大根だけで強化できるわけではなく、バランスの良い食生活、適度な運動なども重要です。

**食べ方のコツ** 葉に近い部分はサラダや和え物、中央部分はふろふき大根やおでん、下の部分は大根おろしや薬味など料理によって使い分けましょう！

インフルエンザ、コロナ、他の感染症が流行っています。年末年始も発症する方があり大変でした。くれぐれも手洗い、うがいをこまめにしましょう！

## 1月の行事



## 元旦朝食



## 元旦昼食



## 小正月



## 初観音

