



## ～節分の由来～

節分とは「季節を分ける」ことを意味し、立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日を指す。

中でも、立春の前日を指すようになった由来は、春を迎えることが新しい年を迎えることでもあったため、最も重要だったから。



### ●豆まき

拾い忘れた大豆から芽が出てしまうと縁起が悪いため、豆まきに用いる大豆は炒った大豆『福豆』を用いる。

### ●豆を食べる

豆まきですんだら、1年間無事に過ごせるようお願いながら、自分の年齢よりも一つ多く食べよう。

### ●イワシの頭とヒラギを戸口に挿す

### ●恵方巻を食べる

恵方(吉方位)を向いて太巻きを丸かぶりするという、関西発祥の風習。2012年は北北西やや右。



## バレンタインの不思議

- バレンタインに女性が男性にチョコレートを贈るのは日本独自の習慣です！欧米では、恋人や友達、家族などがお互いにカードや花束、お菓子などを贈ります。日本でチョコレートを贈るようになったのは、バレンタイン・セールでチョコレート業者が行ったキャンペーンが始まりだそうです。

## 旬の野菜大根

●大根は冬に旬を迎える野菜

●大根は根の白い部分と葉の緑の部分で栄養素の含有量が異なる

●葉にはβ-カロテン、ビタミンC、カリウムが含まれる

例) 細かく刻んでじゃこやごまと一緒にチャーハンに加えたり、ふりかけとして食べれば栄養価がアップ



緑黄色野菜に分類  
根よりビタミン・ミネラル共に多く含む

淡色野菜に分類  
根の上・・・加熱(煮物)料理  
根の下・・・だいこんおろし

●根の先端のほうは特有のピリリとした辛味があり、この辛味はアピリンからし油で、胃液の分泌を高め、消化を促す作用もある  
また、シアスターゼ(でんぷん分解酵素)の働きが強く、加熱に弱いので大根おろしで活用しよう