



今月の行事食

3日 節分(福豆)

※食種により異なります

大豆についての話

大豆には良質なたんぱく質が含まれています。また、LDLコレステロールの上昇抑制、イソフラボンによる骨粗鬆症の予防、大豆サポニンによる動脈硬化の予防など様々な働きがあります。



大豆20粒(7g)
エネルギー30kcal
たんぱく質2.5g
炭水化物2g
脂質1.3g
食物繊維1.2g



節分



～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します。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り最も重要だったためです。



●豆まき

豆まきで拾い忘れた大豆から芽が出てしまうと縁起が悪いため、大豆は炒った大豆『福豆』を用います。

●豆を食べる

豆まきがすんだら、1年間無事に過ごせるようお願いしながら、自分の年齢よりも一つ多く食べます。

※食事制限のある方はご相談ください。

●イワシの頭とヒイラギを戸口に挿す

魔除けのためです。

●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、関西発祥の風習があります。2013年は南南東。

「しもつかれ」はいかがですか？



鮭の頭や福豆など破魔の力を持つ食材を食べて厄よけを願う縁起物であり、初午の朝に7軒のしもつかれを貰って食べると中気(脳卒中)にならないとも言い、昔は近所で互いに分け合う風習もありました。

材料は正月の塩鮭の頭と、節分の福豆の残りと、大根、人参、酒粕。

大根の豆知識



根の白い部分と葉の緑の部分で栄養素の含有量が異なります。

葉は緑黄色野菜であり、β-カロテン、ビタミンC、カリウムが多く含まれます。

根は淡色野菜です。