



～節分の慣わし～

●豆まき

豆まきで捨て忘れた大豆から芽が出てしまうと縁起が悪いので、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。



今月の行事

3日 節分

※食種により異なります



栃木の郷土料理

「しもつかれ」

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す。

材料は正月の塩鮭の頭と、**節分の福豆**の残り、大根、人参、酒粕。

鮭の頭、煎った大豆、鬼おろしで大根、人参の材料を煮込み、酒粕を入れ、味を調え出来上がり。栄養豊富な1品です。

ねぎを食べて免疫力アップ

冬が旬のねぎは旬になるに連れて甘みが増していき、それに伴い、ビタミンなどの栄養素が豊富になっていきます。

ネギには免疫力を高めるカロテンやビタミンC、抗菌・抗ウィルス作用のあるネギオールという成分が含まれています。

また、緑の葉と白い部分では栄養に違いがあります。

葉の部分

カロテンやビタミンCが豊富であり風邪予防に作用する。



白い部分

ビタミンCに加え、ねぎ特有の辛味成分、硫化アリルが豊富であり、血行を良くして体を温める作用があり。

★ねぎの上手な摂り方★

カロテンと硫化アリルは**熱に弱い**ため加熱時間がポイント！火を入れ過ぎないように注意しましょう。

また、硫化アリルはビタミンB₁と一緒に摂ると吸収率が上がるため

ビタミンB₁を豊富に含む豚肉と一緒に摂るとおススメです♪

