

今年の恵方は
北北西!!



節分の行事食 「恵方巻き」

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方（いい方向）を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。

今年の恵方は北北西です。ご家庭で子どもと恵方巻きを食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。

恵方巻きの基本の7つの具材

- ① かんぴょう
細く長い形から
「長生きできますように」
- ② しいたけ煮
傘の形から身を守ってくれる。
- ③ だし巻き・厚焼き玉子
黄色をしていることから
財の豊かさ、金運のゲン担ぎ
- ④ うなぎ（あなご）
「うなぎ上り」出世や上昇など。
うなぎやあなごの長い姿から長寿を表す。
- ⑤ 桜でんぶ
鯛などの白身魚をほぐして
作られることから「めでたい」と
される縁起物。
- ⑥ 海老
紅白の色と目玉が飛び出ている
ことから「めでたし」という語呂
合わせに使われる縁起食材。
- ⑦ きゅうり
その名前から「9つの利」を
もたらしてくれると言われている。

丈夫な体をつくる食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。

毎日の食事には、免疫細胞をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品（魚、肉、大豆製品など）をバランスよく選ぶと、免疫力が高まります。朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂るのがおすすめです。

免疫力を高めるおすすめの食材

- にんにく…殺菌・抗ウイルス作用。
細胞の活性化。
- 納豆・漬物・ヨーグルトなど（発酵食品）
…腸内環境を整える。
- こまつな・ほうれんそう
…殺菌・デトックス作用。
ビタミンA・C・Eを多く含み、
抗酸化力が高い。
- しょうが…殺菌作用。
血行をよくして、体を温める
- だいこん…胃の消化を助け、腸の働きを整える。
- バナナ……血液中の白血球の増加。
カリウムが多く含まれ、血中塩分を
排泄する。

栄養がつまった冬野菜

だいこん、かぶ、はくさい、こまつななど、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんは、お通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。