



パクパク通信

2月号 (2023)



寒い時期にも…水分補給が大切です!

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしています
が、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい
食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくり
ましょう。

さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、
水分補給をこまめにしていますか?

冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われや
すくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になること
もあります。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給
を心がけることが大切です。

冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、
温かいお茶や白湯がおすすめです。

東西で違う? いなりずし

2月最初の午の日を「初午」といい、各地の稲荷神社でお祭
りが行われます。稲荷とは、もともと「いねなり(=稲生り・稲成
り)」からきた言葉で、農耕の神様のことです。初午には、神様
のつかいであるキツネの好物の油揚げやいなりずしをお供え
し、五穀豊穡、商売繁盛、家内安全などを祈ります。

いなりずしは、甘辛く煮た油揚げの中にずし飯を詰めたもの
で、地域によって形や味が異なります。また、「しのだずし・き
つねずし・おいなりさん・あぶらげずし」など、いろいろな呼び方
があります。

<p>かんとうちほう 関東地方</p> <p>俵形(米俵の形) + 白いずし飯</p>	<p>かんさいちほう 関西地方</p> <p>三角形(キツネの耳の形) + 五目ずし</p>
--	---

水分補給のタイミング

起きた時・寝る前 食事やおやつの時



運動をする時とその前後



入浴の前後 のどが渇く前に!



2023年の初午は2月5日です。ちなみ
に、一般社団法人全日本いなり寿司協
会では、毎年2月11日を「初午いなりの
日」と定めています。



節分と大豆のおはなし

節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」
「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを
節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正
月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節
分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。

豆まき

節分といえば、「豆まき」です。豆まきに
使うのは、炒った大豆です。大豆は、お米
と同じように大切な作物であり、特別な力
があると考えられてきました。「鬼は外、
福は内」と唱えながら家の中や出入り口
にまいて、鬼=邪気をはらい、自分の年
の数(または年の数+1粒)の豆を食べ、
1年の幸福を祈ります。

ヤイカガシ

ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭
を刺したもので、ヒラギイワシとも
いいます。ヒラギの葉のトゲトゲや、
イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、
家の戸口や門に飾って鬼を追い払
います。豆から(大豆を取った後の
枝)を添えることもあります。

節分に欠かせない大豆について



大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品
や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かすことのできない
食べ物です。植物ですが、体をつくるもとになるたんぱく質を豊
富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。



