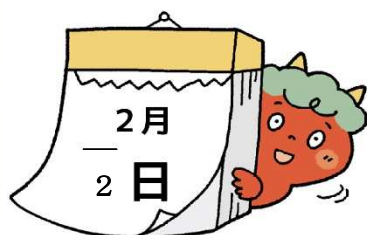




今月の行事

節分



どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。

2月3日というイメージのある節分ですが、今年は124年ぶりに2月2日が節分です。

恵方巻き



今年は**南南東**

恵方巻きは、商売繁盛を願い、その年の恵方（神様のいる方角）を向いて、太巻きを黙って食べる大阪発祥の風習です。

大豆は畑の肉と呼ばれる程栄養たっぷりです



大豆からできる食品

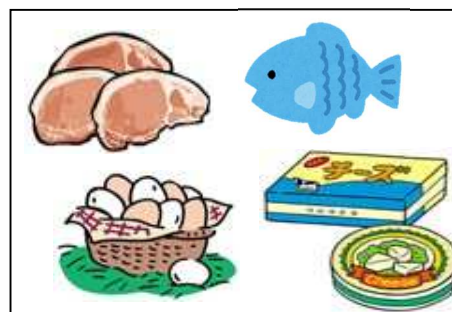


大豆はたんぱく質です。人の体をつくるのに欠かせないたんぱく質は「動物性たんぱく質」と「植物性たんぱく質」に分けられ、大豆は「植物性たんぱく質」です。

「動物性たんぱく質」と「植物性たんぱく質」とでは、たんぱく質を形成するアミノ酸の種類や量が異なるため、それぞれをバランス良く食べることが大切です。

動物性たんぱく質

卵類
・肉類
・乳製品
・魚介類
・



植物性たんぱく質

豆類
・穀物



マナー違反に注意！ きらいばし



一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいを「きらいばし」といいます。気をつけましょう。

