

# 2月



みちのご保育園

今年も一番寒い時期がやって来ました。

沢山食べてコロナやインフルエンザに負けない元気な体を作りましょう。

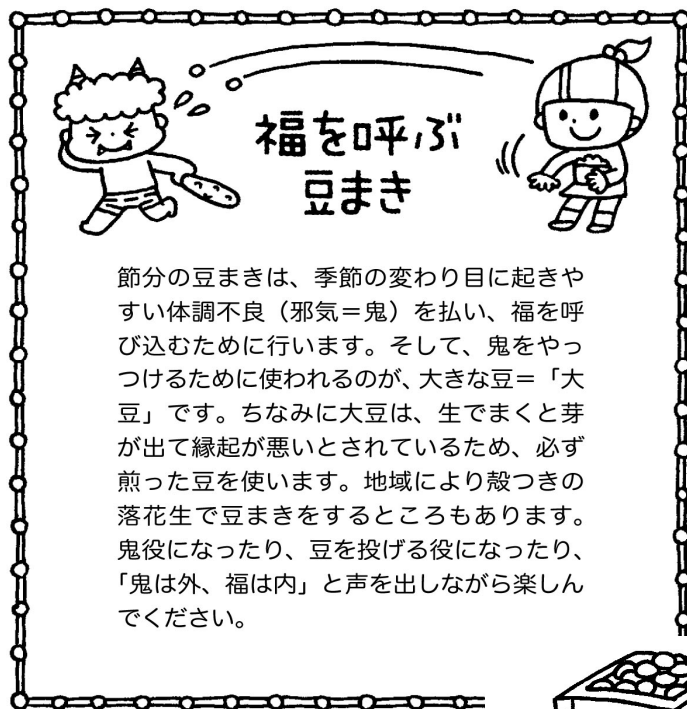
2月3日は節分です。ご家庭でも豆まきをしたり恵方巻を食べたりなど子どもたちと一緒に季節の行事に触れてみるのも楽しいですね！

今年度も残すところわずかとなりました。沢山ご飯を食べて元気に登園してください☆

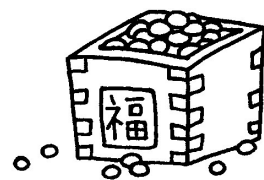
## ～節分～

節分とは「季節を分ける」という意味で、つまりは季節が変わる日のことを指します。そのため、本来は季節の変わり目である、二十四節季の立春・立夏・立秋・立冬の前日すべてが節分となります。

その中でも春は新年の始まりであることから、春の節分が重視されるようになりました。そうして、一般的な節分というと立春の前日を指すようになったそうです。



節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。



## 【大豆の加工品】

大豆は色々な食品に大変身します！

また、栄養価が高く「畑の肉」と称されるほど動物性の魚や肉に負けないほど良質なたんぱく質を含みます。

保育園でも色々な大豆食品を給食に取り入れています。

