

栄養科たより

令和3年2月号

【今年の節分は2月2日です！】



お正月も終わり、2月は節分です。

今年の節分は2月3日ではなく、2月2日なのはご存知でしょうか？

2021年は暦のずれの影響があり、1日早くなるそうです。

そこで、今月号は節分のお話です！



～節分の由来～

節分は「立春」の前日にあたりますが、立春は暦の上で春が始まる季節のこと。

つまり、節分は冬の終わりの日で、翌日から新しい季節が始まる区切りの日ということです。

そのため、邪気や悪いものを落とすとして、新しい年に幸運を呼び込むことを目的に、節分という行事が行われています。



〈鰯の頭を飾るのはなぜ？〉



昔から臭いがきついものは、魔除けや厄払いによいと考えられていて、焼くとニオイが強くなるいわしで鬼を寄せ付けないという意味です。



〈豆まきの方法〉

節分の豆まきで使用される豆は[福豆]と呼ばれています。
そして豆まきでまいた豆を拾い、
自分の年齢+1個の豆を食べると厄除けになると言われています。

〈鰯の栄養のおはなし〉

イワシは栄養価が高く、DHAやEPAという身体に良い脂肪酸が豊富に含まれています。これらの脂肪酸には血液をサラサラにしたり、中性脂肪を減らす効果があります。
ぜひ、節分に鰯を食べましょう！



本年もよろしくお願ひいたします！