



節分の翌日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しい時季です。インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎など、この時期に流行しやすい病気の予防には手洗い・うがいを忘れずに、たっぷりすいみんをとって栄養バランスのとれた食事を食べることが大切です。

箸を正しくもとう

1

正しくえんぴつを
持つように、はしを
1本持つ。



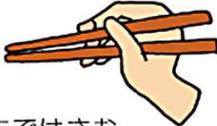
2

上のはしを「1」の字を
書くように
たてに動かす。



3

もう1本のはしを
下のはしとして、
親指のつけ根と薬指の先ではさむ。



4

上のはしだけを
動かすように
練習する。



下のはしは動かさない

やってはいけないこと

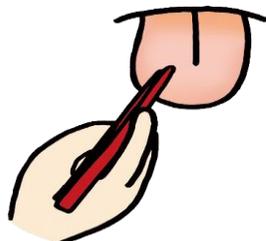
さしばし



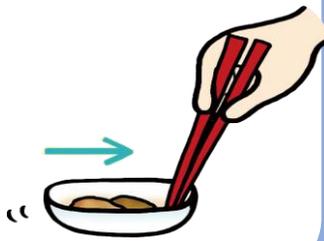
さぐりばし



ねぶりばし



よせばし



大豆パワーで



丈夫な体をつくろう

2月3日は節分です。「福はうち、鬼は外」と力いっぱい豆まきをして、鬼を追い払い、幸福を呼び込みましょう。豆まきに使う大豆には、いろいろな栄養が詰まっています。他にも昔使われている豆や海外からやってきた豆があるので、いろいろな豆を紹介します。

●大豆

豆まきに使う豆が大豆です。たんぱく質が豊富なので「畑の肉」ともいわれます。とうふ、あぶらあげ、おからなどの大豆加工品、大豆を発酵させて作るみそ、しょうゆ、なっとうなどの食べ物や調味料もあります。



●ひよこ豆(ガルバンゾー)

煮込み料理やサラダなどに使うとおいしい豆です。ガルバンゾーというのはスペイン語での呼び名です。なんだか力がもりもり出てきそうな名前ですね。

●えんどう

緑色の豆でうぐいすあんの原料になります。未熟なえんどうは「グリーンピース」として、また若いさやは「さやえんどう」としても食べられます。

●レンズ豆

凸レンズのような形をしているのでこの名前がつきました。レンズ豆は水で戻す必要がなく、そのまま料理に使うことができるのでとても手軽な豆です。

●そらまめ

夏に、さやむきをしましたね。完熟させた豆もいろいろな料理に使われます。香川県の郷土料理のしょうゆ豆が有名です。