

# 食事だより



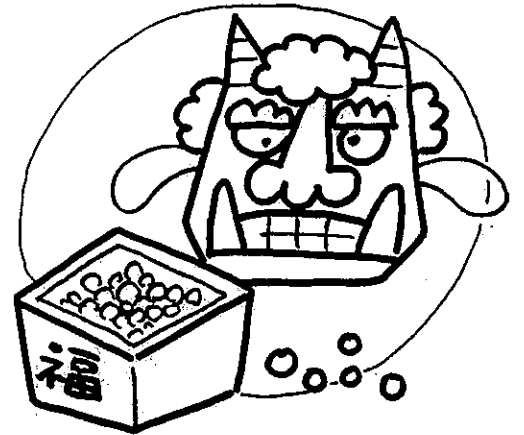
## いわれ

## 節分



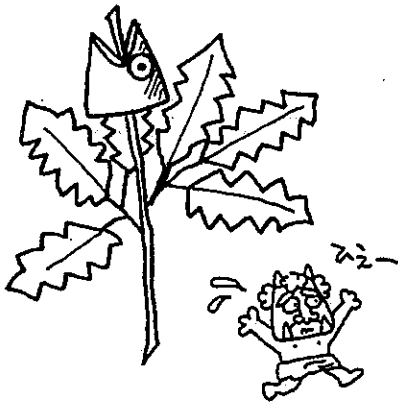
現在は立春の前日のことを節分と呼んでいますが、本来は季節の変わり目のことで、年4回（立春・立夏・立秋・立冬の前日）あります。

旧暦では立春が年の初めだったので、旧暦元旦から7日までの間にあり、新暦では2月3、4日に当たります。



## 伝統食、知ってますか？

季節の節を分けるという意味の節分には、豆まきをして邪気をはらい清めます。季節の変わり目には天候が不安定なため、病気にかかりやすく、その悪い鬼（病気）をおいはらうのです。



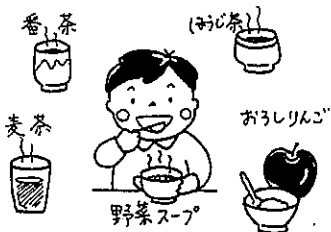
## 飾りについて

いわしを飾るのは、いわしの臭みで鬼が近づかないように、ひいらぎの葉のとげで鬼の目を刺して家の中への侵入を防ぐために、との意味があるそうです。

## かぜの時の食事

### 1 脱水症状を防ぐため 水分の補給を

番茶、ほうじ茶、麦茶、おろしりんご、野菜スープ



### 2 熱のある時は ビタミンCやB1が必要

ポテト、豆腐、卵、かぼちゃ、にんじんなど



### 3 体をあたためる食事を

おかゆ、寄鍋、みそ汁、うどん



### 4 消化の良いものを

おかゆ、やわらかく煮たうどん



### × 向かないもの

油の多いもの、せんいの多いもの、塩分の強いもの、果物（りんご以外）

