

節分の翌日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒さのきびしい日が続きます。寒さに負けないように、そして新しい年も健康で過ごすことができるように願いを込めて節分の豆まきをしましょう。

大豆には良質のたんぱく質やビタミンB、E、鉄、食物繊維など栄養素がたっぷりです。かみごたえもあり、よく噛んで食べる習慣を身に付けるのにとっても役立つ食べ物です。

## だいず 豆まきの豆、大豆を知ろう!

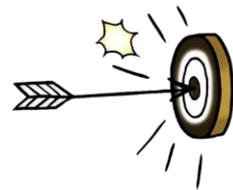
### 「魔が滅する」のマメで鬼退治!

節分で豆をまくのは、豆が「魔滅」に通じ、鬼がおびやかす災難や病気を寄せ付けないとされたからです。



### 「炒る」は「射る」にかけて

炒った豆を使うのは、生豆のままだと落ちた豆から芽が出て不吉とされたからです。また「炒る」を「射る」にかけ、悪い鬼を退治します。



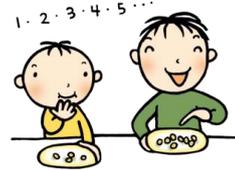
### 豆まきの主役「年男・年女」!

寺社などではその年の干支生まれの「年男・年女」がよく豆まきをします。



### 最後は年の数だけ食べる

豆まきの「福豆」を年の数だけ食べると1年を健康に過ごせるといわれます。余った福豆は、水に戻さず料理にすぐ使えます。炊き込みごはんにするとおいしいですよ。



## しっかり続けよう! 外出後、食事前の手洗い習慣

かぜ、インフルエンザ、ノロウイルスの予防に注意を怠ってはいけな時期が続きます。周りの人も一緒になって「うつらない」「うつさない」よう気をつけましょう。予防には外出後と食事前の手洗いがとても有効です。せっけんを使い、下の6つのポイントをチェックしながら手のすみずみまでしっかり洗いましょう。

