

★ 今月の行事食 ★

2月2日(土) 節分献立



節分献立

- 恵方巻き風
- いわしのつみれ汁
- 舞茸と豆腐のふんわり蒸し
- 菜の花のピーナッツ和え
- びわ缶

今年の恵方は



★ 東北東! ★

2月3日の節分には少し早いですが、少しでも多くの方に節分を楽しんで頂きたいので、前日に節分献立をお届けします♪

節分

■「節分」とは

立春の前日に季節の変わり目に生じる邪気(鬼)を追い払うための行事。



「節分=2月3日」というイメージが強いですが、節分は「立春の前日」です。来年、2020年頃からは立春の日にちが変わる可能性があるため、節分も2月3日ではなくなるかもしれませんね…!

■とろろ汁

長野県(特に北信地域)では節分の夕食に「とろろ汁」を食べる風習があります!

古くから「鬼の角に似た芋をすり下ろす」「鬼が滑って家に入れないようにする」などと言われており、山芋や長芋が食べられてきました。



■豆まき

「鬼は外! 福は内!」の掛け声とともに豆をまき、悪い鬼(邪気)を追い払います。

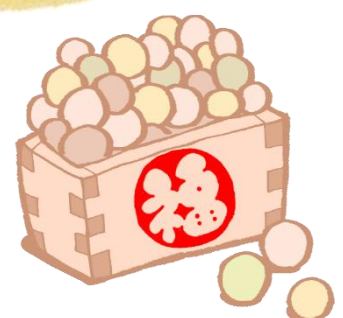


☆大豆☆

豆まきには炒った豆を使いましょう♪ 生大豆を使うと拾い忘れた際に芽が出てしまうと縁起が悪いと言われてています。

☆無病息災☆

まいた豆を自分の年の数、または年の数より1つ多く食べて、1年の無病息災を願います。

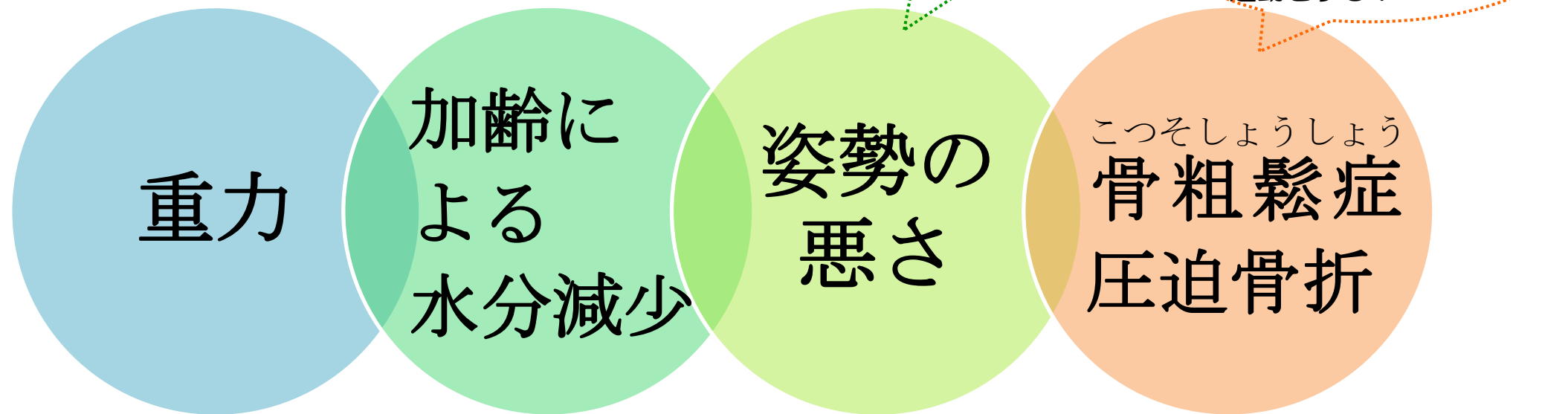


歳をとると身長が縮む…！？

「去年より身長が縮んだ…。昔はもう少し大きかった。」男女構わず成長期を過ぎた方からそのようなお話を耳にすることがありますよね。

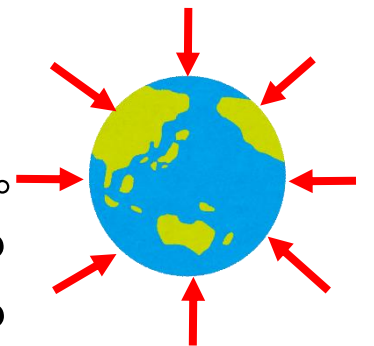
「歳をとると身長が縮む」これは誰にでも起こる現象ですが、防げる事もありますね

■身長が縮む主な原因



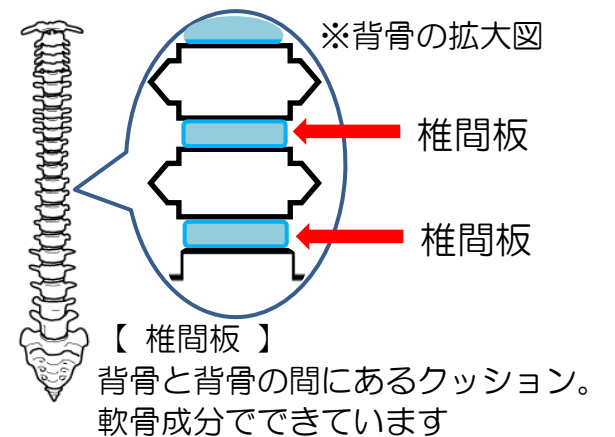
① 重力

私たちの体は起きている間、重力を受けています。人間の体は約60%が水分ですので、様々な組織が変動しやすくなっています。1日重力を受けると1～2cm程度縮むそうですがこの縮みは夜寝ることで重力の影響を受けなくなり、元に戻ります。また、寝ている間に成長ホルモンが分泌されるので「寝る子は育つ！」ですね(笑)



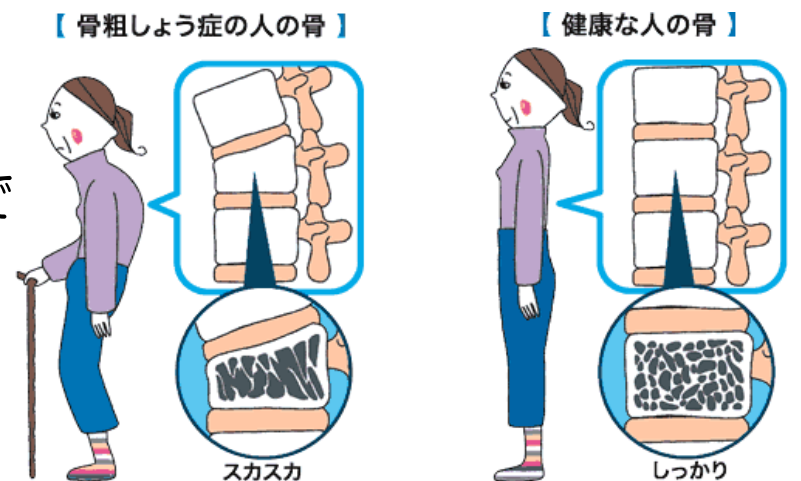
② 加齢による水分減少

人間の身体の水分量は年齢を重ねると段々と減り、高齢者では50%程度になってしまいます。これに伴い、背骨の椎間板(ついかんばん)の水分量も減少し、椎間板の厚さが薄くなり身長が低くなります。



③ 姿勢の悪さ

姿勢が悪くなると、身長が低くなってしまいう可能性があります。猫背、円背により背骨が歪んでしまったり、O脚変形・股関節や膝を曲げて立つなどがあげられます。また、背骨が曲がるとポッコリお腹や背中に肉がつく原因にもなります。



④ 骨粗鬆症・圧迫骨折

骨粗鬆症は骨がスカスカになってしまう病気です。40歳以上で発症しやすく、特に女性に多いと言われています。圧迫骨折のほとんどが背骨で起きます。



鬼は～そと！福は～うち！

【 落花生(ピーナッツ) 】



節分といえば、豆まきですよね！『鬼は外、福は内』の掛け声とともに、家に豆を撒きます。

今回は豆まきにちなんで、落花生についてお話します！落花生とは、殻つきの状態のことを言い、落花生の殻の中身(実)をピーナッツと言うそうです！

主な栄養素

落花生の旬は11月頃。5～6月に種を播き、9～10月で収穫し乾燥させ、11月頃より市場に並び始めます。1度食べだしたら止まらない！落花生の栄養成分を見ていきましょう！

ビタミンE

- ・細胞を強くして動脈硬化等の生活習慣病を予防
- ・老化を防ぐ

オレイン酸

- ・脂肪細胞の増加を抑え、コレステロール値を下げる

リノール酸

- ・コレステロール値の抑制
- ・動脈硬化の予防

食物繊維

- ・便秘解消
- ・肌荒れ防止

レシチン

- ・記憶力UP！
- ・精神安定

アルギニン (タンパク質)

- ・血管を広げる作用があり、冷え性を予防

ナイアシン

- ・肝臓への負担軽減
- ・二日酔い予防

お酒のおつまみにピーナッツを食べることは、理にかなっているのです



ピーナッツは脂質が多い為、**過剰に摂取**するとお腹が緩くなったり、肌荒れが起こりやすくなってしまいます！カロリーや消費するときの胃腸への負担を考えると、

1日10～20粒程度が適量とされています♪

また、茶色い薄皮にもポリフェノールの一種「レスベラトロール」が豊富に含まれています。悪玉コレステロールを減らし、動脈硬化などの予防をします！落花生を食べる際は、薄皮まで食べると栄養価は高いと言えるでしょう♪

豆まきの豆知識

豆まきの豆…皆さんは、大豆？落花生？地域によって豆には違いがあるようです！

雪が多い東北や信越では落花生を撒く人が多いそうです。

《雪の多い地域で落花生を撒く理由》

- ①雪の中に撒いた豆を拾うのは落花生の方が楽
- ②後で食べることを考えると殻に入った豆の方が衛生的 など

節分には**豆を撒いて厄払い**をし、1年の**無病息災**を願いましょう★





1月のインターコート藤



今年の冬は、雪は少ないですが、その分冷え込みが強く、突き刺す寒さに朝お布団からなかなか出られません（笑）皆さんは、いかがお過ごしですか？

厨房からは、『ステキな1年になりますように…☆』と思いを込めて、豪華な行事食をお届け致しました！楽しんでいただけたでしょうか(#^.^#)？

お正月献立



1月1日 昼食

◆◇◆献立◆◇◆

- 鯛めし
- すまし汁
- 数の子、いくらおろし、角煮
- お雑煮風
- 黒豆

1月2日 昼食

◆◇◆献立◆◇◆

- かにめし
- 2色素麺のおすまし
- 伊達巻、昆布、サーモンローズ
- 煮しめ
- みかん



おせち料理の他に7日には七草粥、11日の鏡開きでは餅風ムースのぜんざい、15日の小正月には小豆粥、といったお正月の料理が目白押しでした！！

2月には節分やバレンタイン、3月にはひなまつり・・・この後もまだまだ続く行事食を毎月楽しみにしててくださいね～(*^_^*)♪

年末に行われた餅つき大会のお餅は、鏡餅となり各棟に飾られていました♪皆さんお気づきでしたか??



他にも、各棟お正月にちなんだ装飾がたくさん！お正月ムードに包まれ、一層賑やかな…そんな1月だった気がします！



ステキな2019年の幕明けとなりました…♡