

給食だより 2017 2月号

今年は去年に比べまだ雪をあまり見ませんね。
2月3日は節分です。当病院でも節分の行事食で巻きずしを提供させて頂きます。今年も楽しみにしててくださいね。



節分

は「せち分かれ」とも言い、本来季節の変わり目、すなわち立春・立夏・立秋・立冬の前日を指す言葉です。特に現在は立春の前日(2月3日)を節分」と言います。

一般的には「福は内、鬼は外」と声を出しながら福豆(煎り大豆)を撒いて、年齢の数だけ(もしくは1つ多く)豆を食べる厄除けを行います。また、邪気除けに鰯(いわし)の頭を柁(ひいらぎ)の枝に刺し、玄関に飾ります。



節分の日食べる恵方巻きは、恵方の方向を向いて心の中で願い事を唱えながら黙って食べると縁起がよいとされています。この「恵方」というのは歳徳神(としとくじん)という神様が居られる方向です。歳徳神(としとくじん)さまはその年の幸運や金運を司る神様で、毎年居られる場所を変えられます。



2017年は**北北西の方角**にいらっしやいます!!

大豆をもとに作られる食品



大豆の効果

★コレステロールを下げる

大豆に含まれるサポニンによる抗酸化作用によって、コレステロールを下げる事が出来ます。

★更年期障害の症状を改善

大豆に含まれるイソフラボンにより、女性ホルモンであるエストロゲンの分泌を促進し、更年期障害の症状を改善します。

★集中力を高める

大豆に含まれるレシチンにより、脳の働きを活発化が活発化し、集中力が高まります。

★骨粗鬆症を予防する

大豆はカルシウムが豊富な上、大豆に含まれるエストロゲンには骨にカルシウムを蓄えておく働きがあります。大豆は骨密度が減少し、骨が弱くなり骨折しやすくなるのを防ぎます。



他にもこんなにたくさんの効果があります!!