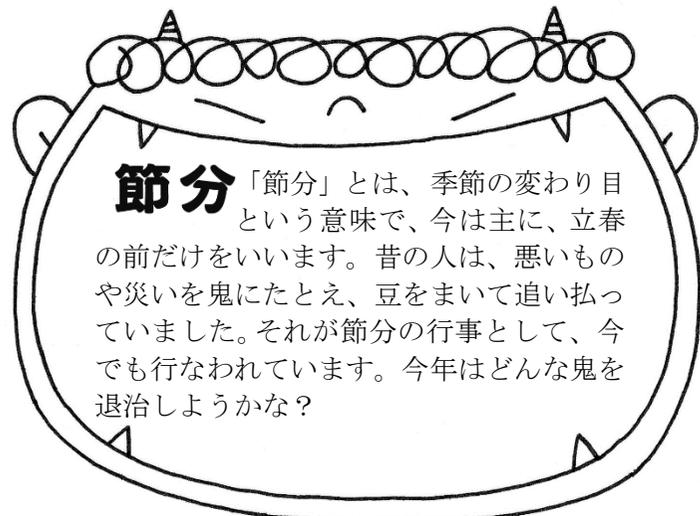




2017年2月号・第116号  
**ほほえみ通信**

第116号 (H29.2.1発行)  
託児施設 『シルバーほほえみ』  
筑紫野市岡田3-11-1  
ほほえみタウンC棟  
(公社)筑紫野市シルバー人材センター  
Tel: 092-919-7755  
<http://www.chikushino.or.jp>



**節分**「節分」とは、季節の変わり目という意味で、今は主に、立春の前だけをいいます。昔の人は、悪いものや災いを鬼にたとえ、豆をまいて追い払っていました。それが節分の行事として、今でも行なわれています。今年はどうな鬼を退治しようかな？

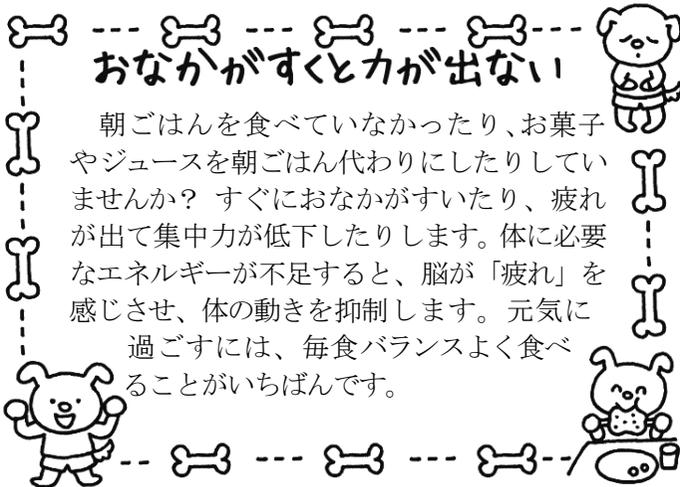
恵方巻きとは、大阪の名物料理で、節分の日に、その年の恵方（方角）を向いて食べると縁起が良いとされている太巻き（巻き寿司）。「縁を断ち切らない」ように、1本を切らずに願い事をしながら無言で丸かじりする習慣。

今年は**北北西**



**大豆のパワー**

大豆はさまざまな栄養素が含まれている、バランスのよい食材です。大豆のたんぱく質は野菜や穀物よりも肉に近いので、「畑の肉」ともいわれています。大豆からできるものには、モヤシ・枝豆・油・きなこ・みそ・しょうゆ・豆腐などさまざまです。いろいろな料理を食べて、大豆パワーを吸収しましょう。



**おなかがすくと力が出ない**

朝ごはんを食べていなかったり、お菓子やジュースを朝ごはん代わりにしたりしていませんか？ すぐにおなかがすいたり、疲れが出て集中力が低下したりします。体に必要なエネルギーが不足すると、脳が「疲れ」を感じさせ、体の動きを抑制します。元気に過ごすには、毎食バランスよく食べることがいちばんです。

**建国記念の日**

2月11日は「建国記念の日」です。「建国をしのび、国を愛する心を養う」として定められた日です。特別な行事はないのですが、親子で地図を見て都道府県に関心を持ったり、日本の歴史にふれたりしてみるのもいいですね。



**体に優しい入浴法**

お風呂に入るときは、まずかけ湯をしましょう。足から腰や肩にかけていきます。湯ぶねで体を温めた後は優しく体を洗います。そして、もう一度湯ぶねにつかってから出ましょう。体や髪の毛をしっかりふいた後は水分補給をして、しばらくゆっくり過ごします。



**体ぽっかぽか**

ニンジン・レンコン・ゴボウなどの根菜類には、体を温める効果があります。冬の野菜に含まれるビタミンCやEは冷え性に効き、かぜをひきにくくしたり回復力を高めたりします。旬の野菜をシチューやスープとして食べると、体がぽかぽかしてきます。ほかにどんな料理があるか考えてみるのも楽しいですね。

