



# 通所リハビリ 給食だより

02  
2025

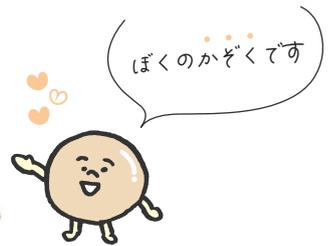


寒い日が続いていますが、皆様体調にはお変わりないでしょうか。  
暦の上ではもうすぐ春。今回は、節分について紹介します。



## 節分とは

節分とは季節の変わる日を指します。立春・立夏・立秋・立冬のそれぞれの日が節分ですが、旧暦では立春が1年の始まりで重んじられていたこともあり、節分といえば春の節分を指すことになったと言われています。



## 節分に豆まきをする理由

節分は厄払い、無病息災を願う行事です。  
豆をまくようになったのは室町時代で「豆=魔目（鬼の目）を滅ぼす」ということに由来しているそうです。

## 大豆の栄養

豆まきに用いられる大豆には様々な栄養が含まれています。  
まず、大豆は「たんぱく質」が豊富です。体内での合成が難しい必須アミノ酸を含んでおり、質の良いたんぱく質と言われています。また、「大豆イソフラボン」も注目を集めている栄養素です。

40歳を過ぎると、女性ホルモンのエストロゲンが大きく減少してさまざまな不調が現れますが、大豆イソフラボンは女性ホルモンの働きをまねると言われています。



たんぱく質

大豆イソフラボン

はにーとーすと



## 手作りおやつ紹介

当院では毎月厨房で手作りしたおやつを提供しています。  
12月の手作りおやつはハニートーストでした。  
バターとはちみつの甘い香りが広がりました。