

# 2月きゅうしょくだより

2月といえば「節分」です。翌日には立春を迎え、暦上では春となります。まだまだ厳しい寒さが続きそうですが、毎日の食事からしっかり栄養をとって体調を整えていきましょう。

また、2月は省エネルギー月間でもあります。食材を大切に使うことなど、環境を守るために一人一人ができることを考えてみましょう。



## 1年の幸福を願う「節分」の行事



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪氣）”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭にぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。（※諸説あります）

## 節分にまつわる食べ物



## 花粉症と食物アレルギー



近年、「国民病」ともいわれるようになった花粉症。中でも、春先に飛散するスギやヒノキの花粉には多くの人が悩まされていると思います。花粉症の予防や症状を軽減するには、風邪の予防と同じく、外から帰ったら手洗い・うがいをすること、外ではマスクを着用すること、そして、食事や睡眠をしっかりとて体調を整えることも重要です。

花粉症の人々が、花粉と似た構造のタンパク質を含む果物や野菜などを食べた際に、口の中や喉がピリピリ・イガイガしたり、かゆみを感じたりといったアレルギー症状が出ることがあります。違和感があったら食べるのをやめて、アレルギーの専門医にご相談ください。



スギ花粉症では、トマトに注意が必要です。



がつ

しょう

げっかん

2月は「省エネルギー月間」です！

# 環境に優しい食生活を目指してみませんか？

まいとし がつ 每年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによつて支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネルギー（省エネ）」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることにつながります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？



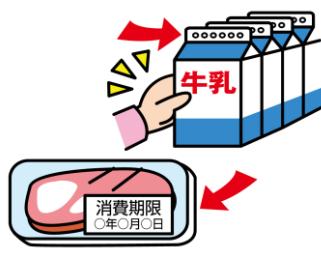
いえ 家にある食材を確認し、  
しきさい かくにん つかきあんか  
ついでに使いつくれる分だけ買う。



しゅん 旬のもの、地域でと  
ちいき るえたものを選ぶ。



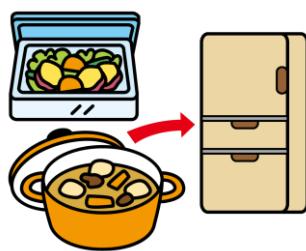
つか すぐに使うなら消費期限・  
しょうひ きげん しうみきげん ちか  
賞味期限の近いものを選ぶ。



れいぞう庫を整理し、  
せいいり つこす 詰め込み過ぎない。



あつ 熱いものは、冷まして  
さ から冷蔵庫に入れる。



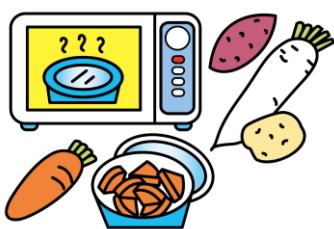
しょうひ きげん しうみきげん ちか  
消費期限と賞味期限の違いを  
りかい しょくひん つかき  
理解し、食品を使い切る。



すいはん器は、保温時間を  
ほおんじかん 短くする。



こんさいるい した 根菜類の下ごしらえに  
でんし りょう 電子レンジを利用する。



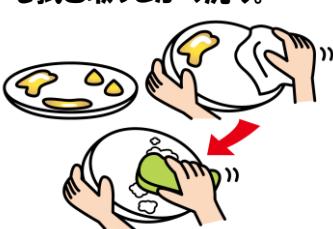
ほのお なべそこ  
ガスの炎は、鍋底から  
だ はみ出さないようにする。



なま 生ごみは、水気をよく  
みずけ 切ってから捨てる。



しおき ちょうり きく よご  
食器や調理器具は、汚れ  
ふと あら あら を拭き取ってから洗う。



しおき あら みず  
食器を洗うときに水を  
なが 流しっぱなしにしない。

