

令和 7年度 2月号

認定こども園

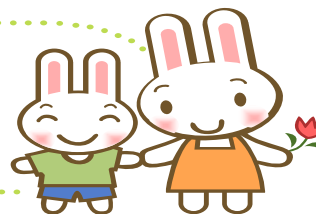
第二双葉幼稚園

栄養士 田中 友子



食育だより

ふたばっこ



2月には豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。2月3日とおわれがちですが、実は3日に限ったものではなく、昨年は2月2日が節分でした。節分とは季節を分ける日という意味で立春、立夏、立秋、立冬の前日を指し、年に4回ありますが、昔は立春を一年の始まりと考えていたため、その日の前日の節分が特別な行事として、現代に伝わっています。(幼稚園では、3日に豆まきを予定しています。)

節分

なぜ、節分に豆をまくの？

昔の人は、季節の変わり目に体調を崩すのは「鬼(邪気)」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅(鬼をほろぼす)」につながるという説や、煎った大豆が「豆をいる＝魔目(鬼の目)を射る」につながるという説があります。豆まきの後には、自分の年齢プラス1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには、大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

大豆は、体を作るたんぱく質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、様々な食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。給食でも、大豆入り五島三菜の煮物やスパゲティーなど色々な料理に使用しています。

感染症

に負けない体をつくろう...



2月は一年のうちで最も寒く、体調を崩しやすい時期でもあります。風邪などの感染症の予防には、手洗い、うがいの他に、規則正しい生活を心がけることが大切です。早寝早起きの習慣をつけ、日中はしっかり体を動かし、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間に摂るようにしましょう。



風邪のときの食事...



体調が悪い時はエネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化の良いものを選びましょう。

おすすめの食材



注意

食品による子どもの窒息・誤嚥事故にご注意ください。



大人に近い咀嚼(食べ物を歯で噛み砕くこと)ができ、飲み込んだり吐き出したりする力が十分に発達するのは3歳ごろですが、その2つを協調させることができるようになるのは6歳頃と言われています。節分の豆まきに用いられる煎り大豆や、硬い豆、ナッツ類等は、子どもにとって窒息や誤嚥のリスクがあります。そのため、消費者庁は、「豆や、ナッツ類など、硬くて噛み砕く必要のある食品は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。」と呼びかけています。(幼稚園でも枝豆やナッツ類は給食に使用していません。)