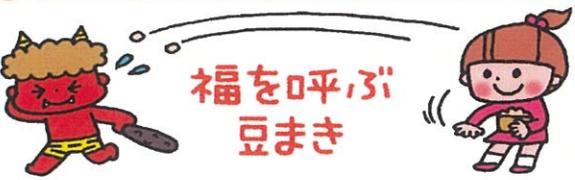


食育だより

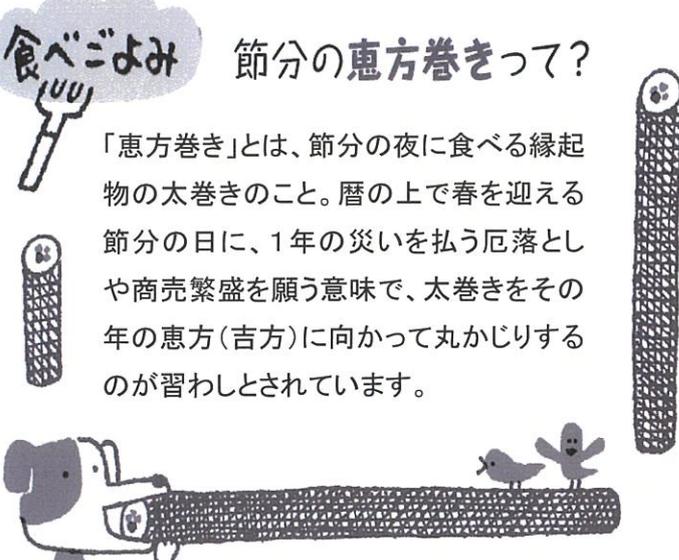
2月 清心保育園
江島・飯田

節分を過ぎるともう「春」と言われますが、まだまだ寒い季節は続きます。節分には季節を分けるという意味があります。また、季節の変わり目には体調を崩しやすいので気をつけるという意味もあります。毎日の食事で栄養のあるものを食べ、寒さを乗りきりましょう。



福を呼ぶ豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

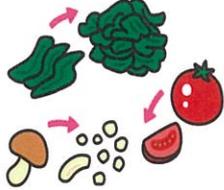


節分の恵方巻きって？

「恵方巻き」とは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのこと。暦の上で春を迎える節分の日に、1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願う意味で、太巻きをその年の恵方（吉方）に向かって丸かじりするのが習わしとされています。

誤えんに注意！

節分の豆などは、子どもが誤えんしやすい食べ物です。硬い豆やナッツ類は5歳までは控えましょう。ほかに、のどに詰まりやすいミニトマトなどは半分以下に切る、飲み込みづらいきのこ類や海藻類などは細かく刻むといった対応が必要です。



体を温める食事をとろう

寒い時期には、鍋料理や汁ものなど温かい食事をとることはもちろん、しょうが・ねぎ・ニラなど体を温める働きのある食材を取り入れるといいでしょう。体を温めると血液の流れがよくなり、体を守る免疫力が高まるといわれています。



食のお悩み Q&A

おやつのじょうずな選び方

子どものおやつは、3食だけでは不足するエネルギーを補うための第4の食事と考えられています。そのため、おにぎりなど炭水化物を中心に、次の食事に影響がない量をとるのが適切です。市販のおやつの場合は、砂糖や油脂が多いものは避け、甘くないせんべいやビスケットを選びましょう。

