

# 2月 食育だより

ひかりの子幼稚園  
ひかりの子保育園

だんだんと寒さが増して、朝晩はもちろん日中も寒さが厳しくなってきました。部屋と外の温度差が激しく、乾燥もしているので、体調管理には十分気を付けていきましょう。そのためには、手洗い・うがいを忘れず、三食しっかり食べて、睡眠をたくさん取りましょう。

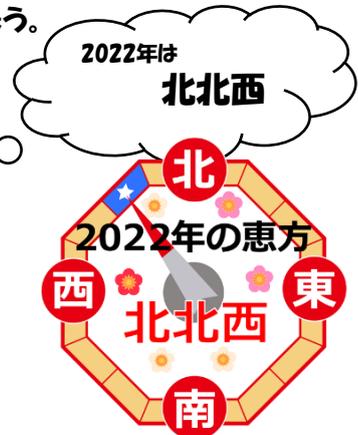
## どうして節分に豆をまくの？

五穀の一つで、重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形に表して豆をまき、邪気を追い払って福を呼び込んだそうです。



## 恵方巻

恵方巻は商売繁盛を願い、その年の恵方（神様のいる方向）を向いて、太巻きを黙って食べる**大阪発祥**の風習です。



食品による子供の窒息・誤嚥事故に注意！

△ 気管支炎や肺炎を起こす恐れも…

ナッツ類は5歳以下の子供には注意を △ 厚生労働省の人口動態調査によると、平成26年から令和元年までの6年間で食品の誤嚥による窒息事故は、14歳以下の子供で80名死亡しているそうです。そのうち5歳以下が73名で9割を占めていました。子供の年齢、月齢によらず、普段食べている食材が窒息に繋がる可能性があることを認識しましょう。

## ●食事をする際に注意すべきポイント

- ゆっくり落ち着いて食べることができるように  
子供の意思にあったタイミングで与える
- 子供の口にあった量で与える（多く詰めすぎない）
- 食べ物飲み込んだことを確認する
- 汁物などの水分を適切に与える
- 食事中に驚かせない
- 食事中に眠くなっていないか注意する
- 正しく座っているか注意する



※上記に加え、よく噛んで食べさせることはもちろんのこと、ミニトマトやブドウ等の球状の食品は、乳幼児には4等分にする、調理して柔らかくするなど工夫が必要です。

## 畑のお肉

# 大豆



節分の豆まきに欠かせない「大豆」は、昔から日本の食生活になくしてはならない食材です。たんぱく質や脂質を多く含んでいることが特徴で、『畑のお肉』とも言われています。大豆はそのままでは消化が悪いので、煮たり、加工したりして食べられています。

- 大豆に含まれる栄養
- ☆たんぱく質…体をつくる
- ☆食物繊維…整腸作用
- ☆サボニン…抗酸化作用
- ☆レシチン…脳の働きを高める
- ☆イソフラボン…骨粗鬆症予防



近頃はお肉の代わりとしての「大豆ミート」も様々なメリットがあり注目されています。いいことがいっぱい大豆ミート、皆様ぜひ試してみてください☆