




# 食育だより



## 実籾保育園

寒さが一段と増してきて、雪の便りも聞かれる2月です。2月は節分があります、節分には季節を分けるといふ意味があります。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。毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。

節分を過ぎるともう「春」といわれますが、まだまだ寒い季節は続きます。あたたかくなったり、寒くなったり「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。子どもたちもだんだんと大きくなってきて、お兄さん、お姉さんになってきましたね。

### 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。



大豆は『畑の肉』とも呼ばれています。

それは、大豆が肉に匹敵する量のたんぱく質を含んでいるからです。

大豆はさまざまな食品に加工され、日々の食生活に利用されています。



## 節分の行事食

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。

節分に食べる太巻き寿司を「**恵方巻き**」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。

ご家庭で子どもと恵方巻きを作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。



子どもたちにとって一度に食べきるのは大変ですね。

小さい子どもが食べる場合は、食べきりやすいように細いものにしてあげても良いかもしれません。



## チョコレートのお話

チョコレートの成分は「カカオ」です。カカオにはポリフェノールやリラックス効果の高い栄養素がたくさん入っています。ちょっと疲れたときに食べるのにおすすめです。しかしカフェインが入っているので、3歳以上になってから与えましょう。また、脂肪や糖が多いので、食事に影響が出て食欲減退につながりやすくなります。与えるときは量を決めて、食べた後は歯みがきやうがいをするように約束してから与えましょう。

～今年の恵方巻の方角は～



『北北西』です。

