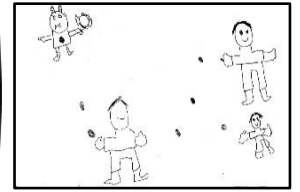




# あさか食育だより



さくら保育園5歳児作品  
令和6年2月

暦の上ではもうすぐ立春を迎えますが、まだまだ寒い日が続いています。  
手洗い・うがいをしっかりして、感染症から体を守りましょう。

## 「<sup>せつぶん</sup>節分」と「<sup>まめ</sup>豆まき」

「節分」とは、季節の変わり目、冬から春になる節目の日です。今年は2月3日に  
なります。「節分」の日には、「豆まき」をする風習があります。「豆まき」には、「大豆」  
を使うことが多く、炒ったものを使います。『鬼は外、福は内』といいながら、大豆をま  
きます。これは悪いことをもたらすとされる「鬼」を追い払い、幸せの「福」をよびこむ  
ためです。家族の健康や幸せへの願いが、こめられています。



### 給食「豆」知識

大豆はお米と同様に大切にされ、節分の豆まきだけでなく、豆腐や納豆など  
さまざまな加工品の原料として、日本の文化と豆は密接な関りがあります。

#### 良質なたんぱく質

「畑の肉」と呼ばれるほどで、  
成長期に重要な栄養源になります。



#### 食物せんいがたっぷり

大豆などの豆類には食物せんいが豊富  
です。腸や血管の健康を保つのに役立  
ちます。

#### カルシウム

大豆や大豆加工品にはカルシ  
ウムが多く、骨の健康に役立ち  
ます。

#### 健康づくりに役立ついろいろな栄養素

このほか健康づくりに大切なビタミンB1やE、鉄、マグネシウム、  
亜鉛も多く含みます。大豆レシチンには動脈硬化の予防効果も期待され  
ています。

### 節分献立

2月2日は節分メニューです。おやつ「鬼まんじゅう」とは東海地方に伝わる郷土料理で、小麦粉と砂糖を混  
ぜた生地に角切りのさつまいもを加えて蒸して作ります。さつまいもの角が表面から飛び出ているのが特徴で表面  
のゴツゴツが鬼の金棒を連想させることから鬼まんじゅうと呼ばれるようになったそうです。



### 《硬い豆・ナッツ類は注意が必要》

硬い豆やナッツ類は5歳以下の子どもには与えないようにしましょう！

子どもが豆やナッツ類を食べ、窒息や誤嚥する事故が発生しています。  
子どもは、口の中に食べものを入れたまま動いたり泣いたり、ふとした拍  
子に口の中の食べものを吸い込んでしまうことがあります。小さな破片で  
も気道に入ったまま放置していると、気管支炎や肺炎を起こすこともあり  
ます。節分の豆まきは、個包装されたものを使用するなど工夫を行い、  
子どもが拾って口に入れないように、後片付けをしっかりと行いましょう。

