



あさか食育だより



栄町保育園5歳児作品

令和8年2月

2月の行事といえば「節分」です。節分は、立春の前日で季節が分かれる日を意味します。暦のうえではもう春ですが、まだまだ寒い日は続きます。風邪などひかないように、バランスのよい食事と十分な睡眠を心がけましょう。



和食の世界を豊かにする、いろいろな豆



「節分」には『豆まき』をします。豆は大きくはマメ科に属する植物の種です。炭水化物、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどの栄養素をバランスよく含み、食物繊維も豊富です。若どりすると野菜のように食べられて、完熟させると長く保存もできます。昔から日本人の食生活には欠くことのできない食品でした。現在では海外からいろいろな豆も紹介され、日本の食卓をさらに豊かにしています。

若どりして食べる豆



春から夏に若くて未熟な豆を早く収穫して（若どり）、さやごと食べたり、中のやわらかい豆を楽しんだりします。ビタミンなどが多くなり、豆と野菜の両方の栄養を取ることができます。



「節分」



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。2月3日の給食には大豆ドライカレーを提供します。

《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。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行いましょう。

