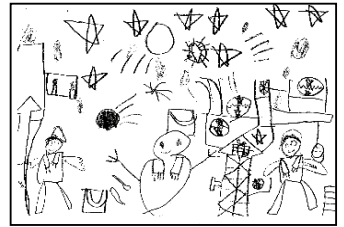




あさか食育だより



浜崎保育園5歳児作品

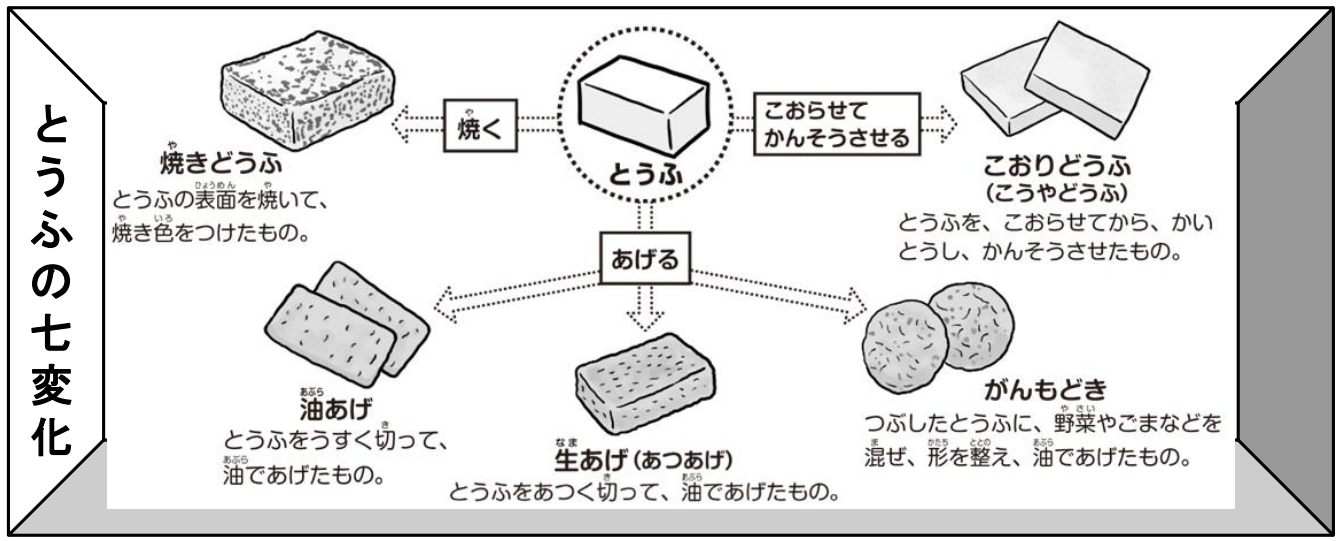
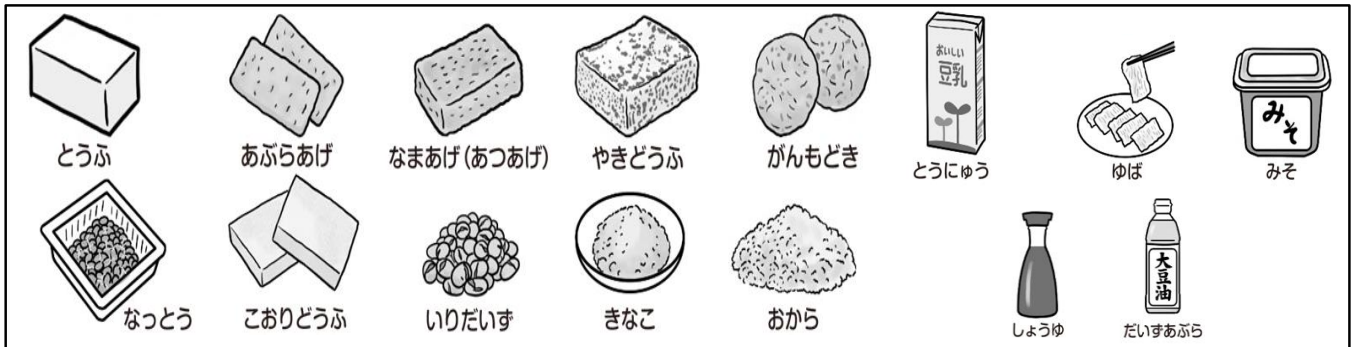
暖かな春が待ち遠しい日が続いていますが、暦の上ではまもなく立春を迎えます。寒さや乾燥により、感染症が流行る季節です。手洗いうがいをしっかりと、風邪やインフルエンザを予防しましょう。

2019年2月



《 大豆のいろいろ 》

2月3日は節分ですね。豆まきの「福豆」を自分の年齢(数え年)の1つ多く食べると、身体が丈夫になり、風邪をひかず元気に過ごせるといわれています。大豆は、加工することで、いろいろな食材になります。保育園の給食にもよく出ているので、どんな料理に入っているか、探してみましょう。



《 節分の豆まき 》

節分の日におこなう『豆まき』は、鬼に豆をぶつけることにより、邪気を追い払い、一年の無病息災を願う意味があります。豆まきをし、家族みんなで無病息災を願いましょ



《 乾いた豆・ナッツ類は注意が必要 》

子どもが豆やナッツ類を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、保護者の目の届かないところで子どもが豆に近づかないよう注意し、後片付けもしっかり行いましょう。

飲み込む能力が未熟な3歳ごろまでは、ナッツ類を与えないようにしましょう！

