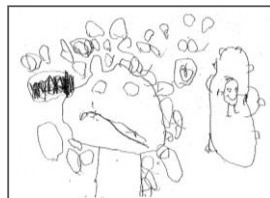




あさか食育だより



東朝霞保育園4歳児作品

令和2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。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風邪やインフルエンザを予防しましょう。


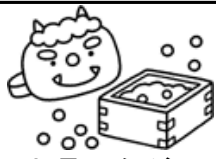






© わさしのフロントあさか



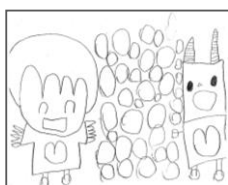
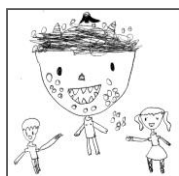
《 豆と行事食 》

2月3日は節分ですね。節分といえば、欠かせないのが豆です。行事やお祝いに欠かせない豆や豆料理をご紹介します。

<p><鏡開き> 1月11日</p> <p>おしろこ・・・あずき</p>  <p>お正月にお供えした鏡もちを割って、甘く煮たあずきの汁に入れて作ります。一年の家族円満を願いながら食べます。</p>	<p><節分> 2月3日ごろ</p> <p>豆まきの豆・・・大豆</p>  <p>煎った大豆を「鬼は外、福は内」と言いながらまき、家の中に福を招き入れます。豆を数え年の数だけ食べると、その年を元気に過ごせるといわれています。</p>
<p><ひな祭り> 3月3日</p> <p>さくらもち・・・あずき</p>  <p>あずきのあんを、桜色に着色した生地で包み、桜の葉で巻きます。生地には関東は小麦粉、関西はもち米を使い、これを食べて、女の子の成長をお祝いします。</p>	<p><お彼岸> 3月18日～24日ごろ 9月20日～26日ごろ</p> <p>ぼたもち・おはぎ・・・あずき</p>  <p>蒸したもち米を丸め、あずきのこしあんやつぶあんで包んで作ります。これを食べて、ご先祖さまを供養します。</p>
<p><端午の節句> 5月5日</p> <p>かしわもち・・・あずき</p>  <p>米の粉で作った皮であずきのあんを包み、かしわの葉で巻いて作ります。これを食べて、男の子の成長をお祝いします。</p>	<p><お祝い> 子どもの誕生や成長の節目など</p> <p>赤飯・・・あずき、ささげ</p>  <p>家族や地域のお祝いに、もち米にあずき、または、ささげを入れて蒸した赤飯を食べます。</p>

《あずきの赤はめでたい?》

昔の人は、赤い色は魔除けになる神秘的なパワーがあると考え、お祝いのときはもちろん、病気など悪いことが起こらないように願いを込めて、あずきの料理を食べていました。



《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!