



あさか食育だより



溝沼保育園5歳児作品

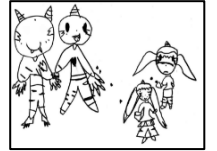
令和3年2月

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・うがいをしっかりと、感染症から体を守りましょう。

《 2月2日は節分です！ 》



「節分はいつ？」と聞かれると、迷わず、2月3日と答える人は多いのではないのでしょうか。毎年2月3日だった節分が、令和3年は2月2日です。例年より1日早いので、早めの準備をしましょう！今月の食育だよりでは、節分について紹介します。



《 なぜ今年の節分は2月2日？ 》

「節分」とは、季節のうつり変わりの意味で、「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日を指していましたが、「立春」は旧暦で一年の初めと考えられることから、「立春」の前日だけ、「節分」というようになりました。

必ずしも毎年同じ日になるとは限らず、「立春」がいつになるかによって、節分の日が決まります。国立天文台が発表した歴象年表によると、令和3年の「立春」は2月3日のため、その前日の2月2日が「節分」となります。



《 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。豆をまくときには、一般的に「鬼は外、福は内」と掛け声をかけますが、鬼を祭神または神の使いとしている神社では、「鬼も内（鬼は内）」としています。

《 豆を食べる理由は？ 》

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。



《 硬い豆・ナッツ類は注意が必要 》

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して行い、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。

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！