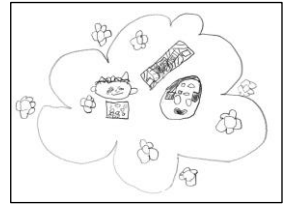




あさか食育だより



東朝霞保育園5歳児作品

令和4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して、感染症から体を守りましょう。

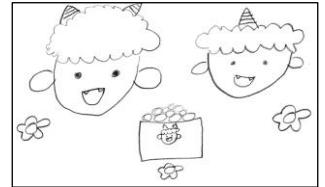
「^{せつぶん}節分」と「^{まめ}豆まき」



節分とは「立春」の前日をいいます。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、いったものを使います。『おには外、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「おに」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。



いった「^{だいず}大豆」を、自分の年れいの数だけ食べると、^{ねんかん}1年間を^{けんこう}健康にすごせるとも、いわれています。



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

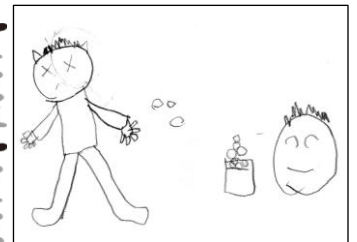
大豆や大豆加工品にはカルシウムが多く、骨の健康に役立ちます。

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。

《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！