



あさか食育だより



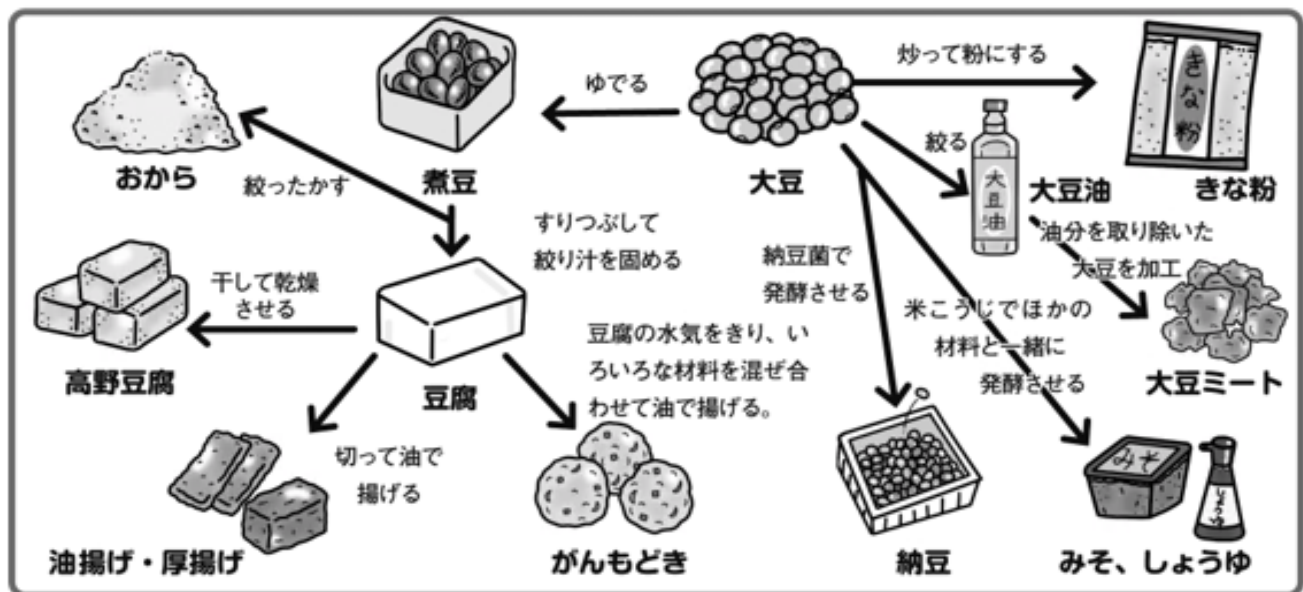
泉水保育園5歳児作品

令和7年2月

暦の上ではもうすぐ立春を迎えますが、まだまだ寒さが厳しい2月。
冷え込む日と寒さが和らぐ日をくり返しなが、春が少しずつ近づいてきます。
寒暖差で体調をくずしやすい時季なので、バランスのよい食事と十分な睡眠をとり、
元気に過ごしていきましょう。

大豆のはなし

豆まきには、煎った大豆がよく使われます。大豆には良質なたんぱく質が多く、「畑の肉」ともいわれます。またビタミンB群、E、カルシウム、マグネシウム、鉄といったミネラルや食物繊維も含まれています。しかし、大豆はそのまま食べても消化されず、栄養も吸収されません。そこで昔から大豆の豊富な栄養を最大限に生かすため、いろいろな加工品が作られてきました。



福は内、鬼は外! せつぶん 「節分」



春を迎える立春の前日（2025年は2月2日）を「節分」と呼んでいます。鬼（悪い気）を追い出すために煎った豆をまき、年の数だけ豆を食べます。恵方巻きは吉方（2025年は西南西）を向いて太巻きを丸かじりする風習です。



おにきょうま



《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。