



令和7年2月
みどり保育園
第二みどり保育園
栄養士(砂口)

暦の上では「春の始まり」とされる「立春」を迎えますが、2月は一年で最も冷え込むとも言われています。風邪やインフルエンザに負けないために暖かい服装、規則正しい生活、バランスの良い食事を心がけ元気いっぱい過ごしましょう。



 **2月2日は節分です**



日本には春夏秋冬の四季があります。暦の上ではそれぞれの季節が始まる日を「立春」「立夏」「立秋」「立冬」とし、これらの前日を節分と言います。特に「立春」の前日の「節分」は「新年の節目」として大切にされました。

☆**豆まき** 節分の豆まきは新年に福を呼び込み「邪気=鬼」を払うために行います。昔から豆=魔滅(まめ)として鬼を滅する力があるとされています。

☆**玄関に柊と鰯** 鬼は柊と鰯が大の苦手!柊のトゲと鰯の強い匂いで鬼を近づけないと言われています。柊に鰯の頭を刺し、節分から翌日の立春まで玄関先に飾ります。

☆**恵方巻き** 恵方巻きは節分の夜にその年の縁起の良い方向「恵方」を向いて無言で食べる一本丸ごとの太巻きのことです。無言で食べるのは「縁を切らないため」と言われています。関西地方が発祥の行事食ですが全国に広まりつつあります。



ごえん
豆まきの後には誤嚥に注意!

節分の豆は子どもにとって「誤嚥(窒息)」につながりやすい食品の一つです。豆まきした後はお子さんが誤って口に入ることがないように後片付けを徹底しましょう。特に小さな乳幼児のいるご家庭では注意が必要です。



【野菜を食べやすくする工夫】

野菜がもつ苦味や辛味、香りが強いなどの理由で食べるのが苦手なお子さんも多いと思います。苦味や辛味は成長とともに獲得していく味覚であり、それを感じるようになったのは成長の証です。ちょっとした工夫でおいしく食べられるので苦手な野菜も食卓に出し、食べる機会を増やして食経験をつかんでいきましょう。

ポイント!

- ① よく茹でてから調理する…苦味をやわらげます。
- ② 油で揚げる…油で揚げるとうま味がアップします。
- ③ 出汁を効かせる…出汁は子どもも大人も好きな安心する味です。
- ④ うま味のある食材と組み合わせて調理する…ツナやちくわ、肉類、貝柱など。
- ⑤ 塩でもみさつと洗ってから調理する…きゅうりは塩もみすると食べやすくなります。
- ⑥ しょうゆやゴマで香ばしい香りをつける…ゴマ油なども使うと風味も増します。



苦味などの他にかたい野菜や葉野菜のように薄くて噛み切れない食材はうまく食べられず、その野菜が嫌いになることもあります。切り方なども工夫しましょう。大人も一緒に楽しんで食体験を重ね、食べ慣れることで次第においしく食べられるようになっていきます。見守っていきましょう。

- ・アレルギーが分かりましたらお知らせください。
- ・食事に関する相談やお悩みがありましたら担任の先生を通してお声がけください。

