

給食だより

2022年2月 松ヶ本認定こども園

2月3日は「立春」で、暦の上では春がやってきましたが、まだまだ寒い日が続きます。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、うがい・手洗いをこまめに行い、病気に負けない元気な体をつくりましょう。

2月3日は節分の日

「節分」とは「節変わり」といい、本来は立春・立夏・立秋・立冬の前日をいいます。日本では、寒い冬から暖かい春になる立春の前日の節分が特に尊ばれたため、次第に節分といえは春の節分のみを指すようになったそうです。

福豆

豆まきは災いを追い払い、福を呼び込むという願いを込めて行われてきた風習です。炒った大豆を神棚にお供えて、その豆をまきます。「豆を炒る」は「魔(鬼)目を射る」という意味があるとも伝えられています。



焼嗅(やいかがし)

戸口にいわしの頭やひいらぎをさします。

いわし...いわしの臭みで鬼が近づかないように。
ひいらぎ...葉のとげで鬼の目を指して、家中への侵入を防ぐため。

戸口ににんにくや髪の毛をつるす地方もあります。いずれも邪鬼、疫鬼を追い払うためといわれています。



食べものによる窒息事故を防ぐ

3歳の子どもの口の大きさは直径約4cm。これより小さいものは子どもの口にすっぽり入り、どんなものでも窒息の原因になる危険があります。



トイレットペーパーの芯の直径とほぼ同じ約4cm



特に注意すべき食品の特徴

- の中でバラバラになりやすい → ブロッコリー、ひき肉 など
- 粘着性が高い → ごはん、もち、白玉 など
- 弾力がある → こんにゃく、かまぼこ、ウインナー など
- 唾液を吸う → パン、ゆで卵、さつま芋 など
- なめらか → 熟れた柿やメロン、豆類 など
- 球状 → ミノトマト、ぶどう、乾いた豆やナッツ類、アメ など
- 固い → いか、えび、かたまり肉 など

園では、ミノトマトやぶどうなどのひと口大球状のものや、エビやイカなど噛み切りにくい食材の使用は控え、誤嚥を防ぐよう努めています。

～節分の豆まきの「豆」に注意～

窒息・誤嚥事故の危険性が高い食品なので、子どもに与えないだけでなく、近くに置かないように気を付けましょう。



園では、節分にちなんで「いわしの蒲焼き(3~5歳児)」「五目豆」「鬼まんじゅう」を予定しています。

大豆を食べて健康的な食生活を!

成長期に大切な栄養がたくさん含まれているので、ぜひご家庭でも積極的に取り入れてみましょう。



大豆のおもな栄養素とはたらき

- たんぱく質 ... 体の組織をつくる
- 鉄 ... 貧血予防
- カルシウム ... 骨や歯の形成
- ビタミンB1 ... 疲労回復効果
- 食物繊維 ... 便秘予防
- レシチン ... 脳の活性化
- 大豆イソフラボン ... 骨粗鬆症予防

大豆を加工することで、消化吸収されやすくなったり、製造過程で栄養素が増えたりする食品もあります。大豆製品を上手に利用しましょう!

窒息予防のために

- ★一度に詰め過ぎない
- ★泣いているときは食べない



- ★姿勢を整えて食べる

- ★水分を摂って、のどを潤してから食べる



- ★口の中に食べ物を入れたまま話さない

- ★ながら食べをしない

- ★車の中では食べない(揺れ、急停車)

- ★食べているときはお子様から目を離さないように注意してあげましょう!

給食室より

湯気がごちそう

寒い時期には、食べるもので体の中からあたためましょう。豚汁やけんちん汁など根菜を使った汁物は、たっぷり作って、朝ごはんにもいいですよ。朝温かいものを摂ることで、脳が活性化し、体も活動しやすくなります。給食でも汁物などできるだけ温かい状態で提供できるように心がけています。子どもたちにとって心身ともにホッとあたたまるような時間になればと思います。