



# 食育だより



吉岡第四保育園 2月号

一年で最も寒さが厳しく空気の乾燥が気になる季節となりました。子どもたちは、ひんやりとした空気を肌で感じたり白い吐息を吐いたり、小さい体で季節を感じながら過ごしています。風邪やインフルエンザの予防に充分配慮しながら、元気いっぱい過ごしていきましょう。



## 節分



### ●福豆

節分といえば「豆まき」ですね。「鬼は外、福は内」と豆をまいて邪気を払った後に年齢の数だけ豆を食べて1年間の幸せを祈ると言われています。

豆まきでも使う「大豆」にはたくさんの栄養が含まれています。「畑のお肉」と呼ばれるくらい、たんぱく質が多く含まれており、他にも鉄・カルシウム・食物繊維・大豆イソフラボン等も含まれています。豆腐・納豆・きなこ・味噌・おからなど、大豆からできる食材はたくさんあります。健康のためには1日1回大豆製品を食べると良いと言われています。ぜひ様々な食材から大豆の栄養を摂取して、元気で丈夫な体作りをしていきましょう。

#### <窒息・誤嚥の予防>

硬い豆やナッツ類等は5歳以下の子供には食べさせないようにしましょう。

## 西南西

### ●恵方巻

「恵方巻き」は、七縁起の良い福神にちなみ、7種類の具材を包むため福を巻き込む食べ物とされています。恵方巻のルールは「恵方を向いて、黙々と1本食べる」です。

子供と恵方巻を食べる場合には、子供の口のサイズにあった細めのものを用意しましょう。今年の方角は西南西です。家族の健康や願い事をしながら安全に食べましょう。



### 風邪には消化の良い食事を

発熱、下痢などの症状を伴う風邪の回復には、十分な水分補給と胃腸に優しい食事が必要です。

おかゆは水分多めにして少量の塩をくわえたものを。吐き気がなければ柔らかく煮た野菜スープや卵がゆでもOKです。2月は寒さや乾燥のため、体調を崩しやすい時期です。

手洗いやうがい、消毒をいつもより念入りに行うようにしましょう。

感染症予防には免疫力を高めることが重要とされています。

おいしいご飯をいっぱい食べて免疫力を高めていきましょう。

