

# 食育だより



## ひなた保育園

節分を過ぎるともう「春」といわれますが、2月は一年で一番寒い季節です。三寒四温を過ぎて少しずつ春に近づいていきます。うがい・手洗い・栄養バランスを整え、十分な睡眠をとり、こまめな換気、適度な水分補給を心がけ感染症にかからないよう元気に乗り切りましょう。

年齢	0歳	食べることに興味をもつ
食育	1歳	食材に興味を持ち楽しく食べる
	2歳	意欲的に食べるようになる
目標	3歳	食べる楽しさを知る
	4歳	食べ物と栄養の関係興味を持つ
	5歳	食べ物と栄養の関係や身体の仕組みを知る



節分は「立春」の前日にあたりますが、立春は暦の上で春が始まる季節のこと。つまり、節分は冬の終わりの日で、翌日から新しい季節が始まる区切りの日となるわけです。そのため、邪気や悪いものを落として、新しい年に幸運を呼び込むことを目的に、節分という行事が日本各地で行われてきたのです。

### 恵方巻

その年の恵方に向かって恵方巻を食べることで病気をせず、幸福が訪れるといわれています。福が逃げたり、縁が切れてしまうことから黙ってそのまま丸かじりするように食べます。



## 節分の食べもの

### 大豆

節分で鬼退治として撒いた福豆は、食べることでより運を強くするといわれています。福豆を食べることで、体内からも病気を追い出すとともに、一年の健康を祈るという意味があるのです。



### イワシ

イワシは焼くと煙が出やすいため、煙で鬼が近寄らなくなることから、イワシを食べるのが良いとされています。

## 大豆ってスゴイ!

大豆はお肉と同じくらいたんぱく質を含んでいることから「畑の肉」とよばれています。たんぱく質には動物によるものと植物によるものがあり、大豆には植物性のたんぱく質がたくさん含まれています。動物の肉をほとんど食べなかった昔の日本人にとって、大豆はとても大切な栄養源だったと言えます。また大豆は味噌・醤油の主原料でもあり、日本人の食生活に欠かせないものです。大豆はたんぱく質の他に、ビタミンB1、B2をはじめとする各種ビタミンや食物繊維を含みます。日々の食生活に大豆を上手に取り入れていきましょう。

