

令和5年度 2月 食事だよ！

2月は一年のうちで最も寒さが厳しく、体調を崩しやすい季節です。栄養バランスの良い食事で抵抗力を高め、丈夫な体を作りましょう。また、空気が乾燥しているため夏同様、水分補給も大切です。のどが渇く前に小まめに水分を摂取しましょう。



2月3日は 節分 です

節分は「季節を分ける」という意味で、立春の前日を指します。昔の人は季節が冬から春へ移り変わる立春を新しい一年の始まりと考え、正月と同じように大切な日と位置付けてきました。新年を幸福に過ごせるように節分では邪気を払う力が宿る豆をまいて鬼(災い)を退治する、豆まきの風習があります。

こども園では2日(金)の昼食で手巻き寿司(焼き海苔は3歳以上児のみ)とつみれ汁を提供します。いわしは「鰯」と書くことからわかるように水揚げ後すぐに傷んでしまう魚ですが、高血圧や動脈硬化などの生活習慣病の予防が期待できるEPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)をバランスよく含んだ栄養価の高い魚です。食べやすいようにすり身にしたいわしがつみれ汁に入っています。たくさん食べて、体の中からも鬼を追い払いましょう。



節分と行事食

摂津市立認定こども園

節分には、一年の無事や幸運を祈る行事食が伝わっています。



<p>イワシ</p> <p>イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。</p>	<p>大豆</p> <p>いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。</p>	<p>恵方巻き</p> <p>太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年では東北東)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p>
<p>そば</p> <p>年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。</p>	<p>こんにやく</p> <p>体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにやく料理を食べる地域もあります。</p>	



注意 食品による子どもの窒息・誤嚥事故にご注意ください

大人に近い咀嚼(食べ物を歯でかみ砕くこと)ができ、飲み込んだり吐き出したりする力が十分に発達するのは3歳頃ですが、その2つを協調させることができるようになるのは6歳頃と言われています。節分の豆まきに用いられる煎り大豆や硬い豆、ナッツ類等は、子どもにとって窒息や誤嚥のリスクがあります。

そのため、消費者庁は「豆類やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品は5歳以下の子どもには食べさせないでください」と呼び掛けています。



出典:消費者庁 令和3年1月20日
「食品による子どもの窒息・誤嚥(ごえん)事故に注意!一気管支炎や肺炎を起こすおそれも、硬い豆やナッツ類等は5歳以下の子どもにはたべさせないで」