

食事だより

令和6年度 2月



2月には豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。2月3日と思われがちですが、実は3日に限ったものではなく、今年は2月2日が節分に当たります。節分とは季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日を指し、年に4回ありますが、昔は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。

感染症に負けない体をつくろう

2月は一年のうちで最も寒く、体調を崩しやすい時期でもあります。風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいの他に、規則正しい生活を心がけることが大切です。早寝・早起きの習慣をつけ、日中はしっかり体を動かし、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。



風邪のときの食事

体調が悪い時はエネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化の良いものを選びましょう。



おすすめの食材



摂津市立認定こども園

節分



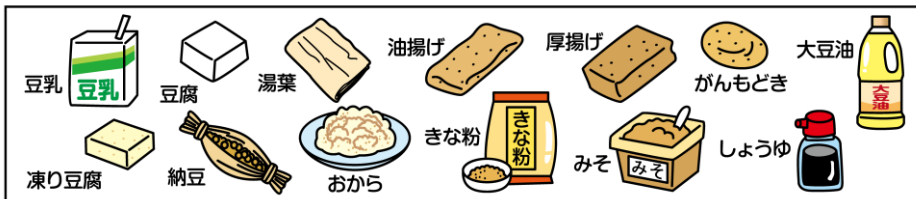
なぜ、節分に豆をまくの?

昔の人は、季節の変わり目に体調を崩すのは「鬼（邪気）」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅（鬼をほろぼす）」につながるという説や、いった大豆が「豆をいる＝魔目（鬼の目）を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

大豆は、体を作るたんぱく質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われる他、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。



大豆からできるもの



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

「食費による子どもの窒息・誤嚥事故に注意！」

一気管支炎や肺炎を起こすおそれ、硬い豆やナッツ類等は5歳以下の子どもには食べさせないでー」