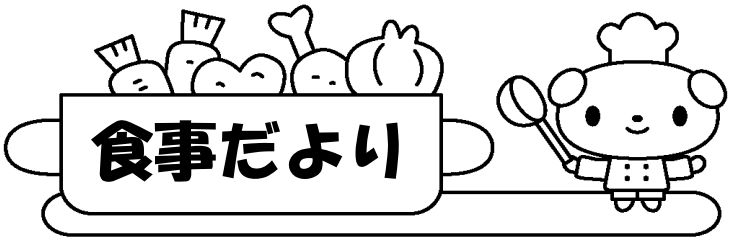


食事だより

令和7年度

2月

２月は１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ので夏同様、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。

1年の幸福を願う「節分」の行事

立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪気）”を追い払い、１年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。（※諸説あります）

2026年の恵方は「南南東」

恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいるとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

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！ー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ー」

摂津市立認定こども園

2月は「省エネルギー月間」です！

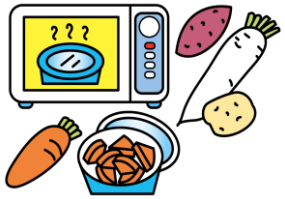
環境に優しい食生活を目指してみませんか？

毎年２月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネルギー（省エネ）」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることにつながります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？

調理

炊飯器は、保温時間を短くする。

根菜類の下ごしらえに電子レンジを利用する。

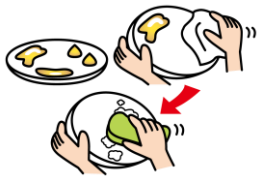


ガスの炎は、鍋底からはみ出さないようにする。

片付け

生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。

食器や調理器具は、汚れを拭き取ってから洗う。



食器を洗うときに水を流しっぱなしにしない。

食育の日

２月１９日の食育の日のテーマは「SDGs」です。認定こども園では、食品ロスをテーマに、「ご飯、鮭の照焼き・ブロッコリー、味噌汁」を提供し、味噌汁の具として、普段捨ててしまうブロッコリーの茎を使用します。ご家庭でも、お子様といっしょに、食べ残しや、食べられるのに捨てられてしまう食べものについて考えてみてくださいね。

12 つくる責任 つかう責任