

# 2月給食だより

令和6年度2月  
認定こども園 あけぼの幼稚園  
NO.9

暦上では春ですが、1年のうちで1番寒いのが2月です。引き続き感染症に注意をしなければならぬ時期ですが、手洗い・うがいをはじめ、バランスのよい食事と十分な休養・睡眠をとり風邪やウイルスに負けないよう気を付けて元気に過ごしましょう！また、空気も乾燥しているため、こまめな水分補給も心がけてください。



**せつぶん** 節分は、季節の分かれ目という意味で、「立春」の前日にあたる日のことです。1年間を健康で幸せに過ごせるように、悪いもの(邪気=鬼)を追い出す日本の伝統行事です。節分の豆まきは季節の変わり目に起きやすい病気や災害などは鬼の仕業と考え、災いをもたらす鬼を追い払い、福を呼び込むために行われます。「鬼は外～、福は内～」と大きな声で豆まきを楽しみましょう♪

## 福豆



節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。その時に使われるのが「大豆」です。大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。お肉を食べなかった時代の日本では、身体に必要なたんぱく質を大豆で補っていました。

## 恵方巻



目を閉じて願い事を思い浮かべながら、その年の最も良いとされる方角(今年は西南西やや西)に向かって無言で一本丸かぶりします。巻き寿司を切らずに食べるのは「縁を切らない」という意味が込められています。

## いわしとひいらぎ

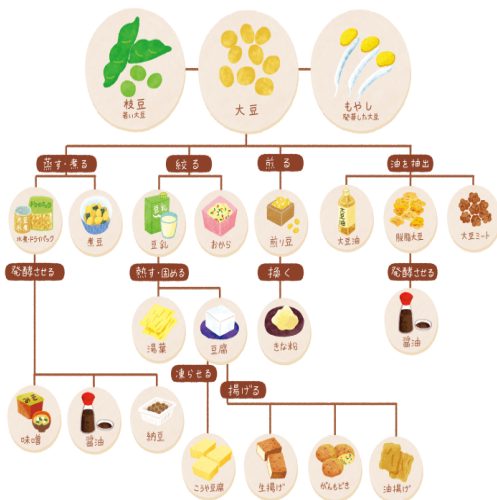


節分には、いわしの頭をひいらぎの枝に刺して、玄関に飾る風習もあります。いわしの焼いた匂いと、ひいらぎのトゲで鬼が家の中に入ってこないようにするためだそうです。給食では2/3の誕生会にいわしのとろ煮を提供します!

## 大豆のおはなし

大豆は「畑の肉」と言われるように、良質なたんぱく質が多く含まれています。たんぱく質の他に、食物繊維や脂質・ビタミン・ミネラルも豊富で、日本では弥生時代から栽培されてきました。大豆は、さまざまな食品や調味料に加工して食べられていて、味噌・しょうゆ・豆腐など和食には欠かせない食べ物です。他にも大豆を加工した食べ物はたくさんあり幼稚園の給食でもたくさん使われています！献立表や給食の時間に探してみてください♪

大豆はとっても変身上手！



## 鬼より怖い？豆の誤飲・誤嚥

節分の日、「鬼は外、福は内」と豆を撒いて邪気を払った後、年齢の数だけ豆を食べ、1年間の幸せを祈ると言われています。しかし、小さいお子さんは、かみ砕く力や飲み込む力が未発達のため、硬い豆類は、窒息や誤嚥のリスクが高くなり、実際に窒息・誤嚥事故も発生しています。消費者庁は、**5歳以下のお子様には食べさせない**よう呼びかけています。咽喉や気管に詰まると窒息しやすく、大変危険です。小さいお子さんがいるご家庭では特に注意してください。

