



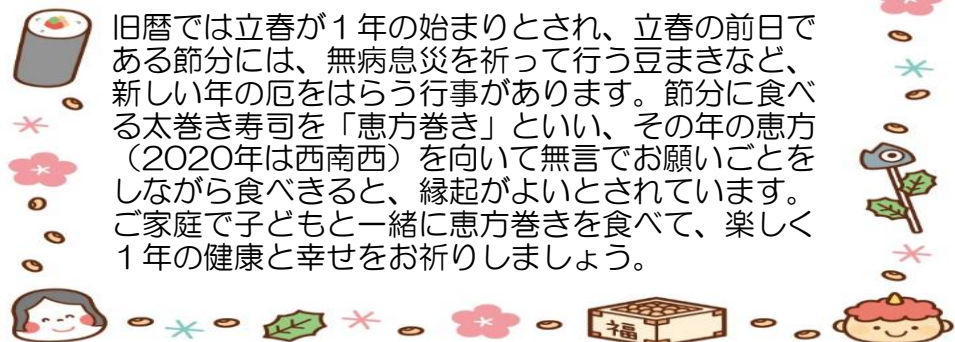
食育だより

2020年 2月号
認定こども園
しろはと保育園

2月3日は節分です。季節の変わり目は体調を崩しやすく、手洗い・うがいでの予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。免疫力を上げる食事を摂り、風邪に負けない丈夫な身体作りをしましょう。



節分の行事食



旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方（2020年は西南西）を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。ご家庭で子どもと一緒に恵方巻きを食べて、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。



福を呼ぶ豆まき



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。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、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。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

食事で免疫力・体力UP



冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力アップ

ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

体力をつける

発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

- 下痢…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。
- 便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。
- 発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。

