



2月号
令和7年1月24日
新川北保育園

🐱 2月2日は節分の日 🐱

節分とは、季節を分けるという意味で、立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日のことを言います。旧暦では、春が1年の始まりとされていたため、立春の前日にあたる2月の節分が特に大事にされ、人々は、新しい年が幸せであるようにと願いました。

今年は、立春が2月3日のため節分は2月2日となり、節分の翌日から暦の上では春が始まります。季節の変わり目には鬼がやってきて、災いや疾病をもたらすと考えられていました。

「鬼は外、福は内」と家から鬼を追い出して、福を招き入れるための風習が豆まきです。

豆まきに使われる豆は「福豆」と呼ばれ、魔除けの力をもつとも考えられたそうです。

一般的には炒った大豆などが使われ、大豆には、たんぱく質やカルシウム、ビタミンB1、食物繊維などを多く含む栄養価の高い食品です。

豆まきの他に、煮豆や豆腐、納豆などの大豆製品を食べて、病気に負けない元気な力を蓄えましょう。



窒息・誤嚥に注意！硬い豆やナッツ類は5歳以下の子どもには食べさせないで！

炒り大豆や落花生、ナッツ類などは丸く表面が滑らかなため、誤って飲み込んでしまうと、喉に詰まって窒息する危険性があります。大人に近い咀嚼ができるようになり、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歳頃とされています。

小さな破片が気道に入った場合、気管支炎や肺炎を起こしたり、体内の水分で膨張して気管を塞ぎ、窒息に繋がったりする恐れもあります。

5歳以下の子どもには豆やナッツ類は食べさせないでください。

また、6歳以上でも口の中に食べ物を入れたまま急に動いたり、驚いたりなど、ふとした拍子に口の中の食べ物を吸い込んでしまうことがあるので、注意しましょう。



今月の給食から

切干大根としめじの味噌汁



～材料 幼児6人分～

切干大根	12g
しめじ	60g
味噌	大さじ1・1/2(27g)
だし汁	720ml

～作り方～

- ①切干大根はよく洗い、水で戻して適当な長さに切る。
- ②しめじは小房に分け、1cm程度に切る。
- ③だし汁で①②を煮て、やわらかくなったら味噌を加える。

