

2024年  
2月号

# 食育だより

ポプラこども園  
(作成者)栄養士 石嶺梨乃

暦の上では「春」ですが、一年で一番寒いのが2月です。インフルエンザの流行も重なる季節。外から帰ったらすぐに「手洗い・うがい」をし、バランスのとれた食事と十分な睡眠をとるなど予防対策をしっかりとし、インフルエンザ・コロナに負けないように気をつけましょう。

今月の目標  
感染症にきをつけて  
すごしましょう。



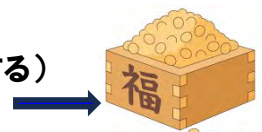
## 2月3日は「節分」です。

この日には、人を不幸にする出来事を鬼にたとえ、鬼に豆を投げて追い出す「豆まき」の行事が行われます。



豆を使うのは、「まめ」が「魔を滅する（悪いことをなくす）」に通じるとされたからです。

**魔を滅する(まをめつする)**



## ～大豆を炒る理由～

※「炒る」とは、油などを引かずにフライパンなどで火を通すことです。



豆を炒ると芽がでない  
(悪いことがおこらない)



大豆を炒らずにまくと、やがて芽が出てしまうからです。魔の芽が出てしまっは縁起が悪いといわれています。

## 魔の目を射る



鬼(魔)  
の目玉

という名前をこわがって  
鬼(魔)が逃げていく  
(悪いことを遠ざけてくれる)



また「炒る」は、弓矢などを「射る」と同じ音であるので縁起がよいとされています。



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。

## チョコレートの話

チョコレートの成分は「カカオ」です。カカオにはポリフェノールやリラックス効果の高い栄養素がたくさん入っています。ちょっと疲れたときに食べるのにおすすめです。しかしカフェインが入っているので、3歳以上になってから与えましょう。また、脂肪や糖が多いので、食事に影響が出て食欲減退につながりやすくなります。与えるときは量を決めて、食べた後は歯みがきやうがいをするように約束してから与えましょう。

