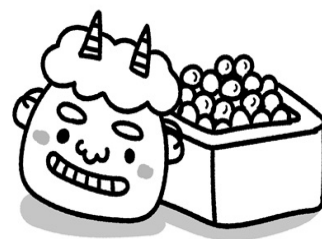


西東京市芝久保保育園 子どもの食事だより

2020年 2月号



暦のうえでは立春を迎えますが、一年で一番寒い時期です。体力も低下し、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。元気に過ごすためにも、体を温めてくれる温野菜などを積極的に食べていきましょう。野菜は、鍋やスープに入れるとサラダを食べる量より多めに食べられます。家族で団欒を楽しんでみてはいかがでしょうか？手洗い・うがいとバランスのとれた食事です。寒さを乗り切りましょう。

●節分について●

2月3日は節分です。節分とは季節の変わり目という意味で「立春・立夏・立秋・立冬」の前日をさします。その中でも冬から春になる立春の前日は一年の終わりと始まりと考えられていて、豆まきなどの風習が中国から伝わりました。節分に恵方に向けて巻き寿司を丸ごと食べる風習があるのは福を巻き込むという意味と、縁を切らないという意味がこめられています。今年の恵方は「西南西」です。1月3日のおやつは恵方巻（ジャムパン）にしました。みんなで恵方巻を食べて元気に過ごしましょう。



●豆まきをしましたか？●

節分に豆もまくようになったのには諸説ありますが豆には邪気をはらう力があるとされています。炒った豆を使うのは、生豆を使って拾い忘れたものから芽が出ると再び悪鬼が芽を出してやってくるのでよくないと言われているからです。



節分でまく豆は、おなかをかなり膨らませます。食べ過ぎには注意をしてください。

『豆にもいろいろあります』

- ・ダイズ/色別に黄ダイズ、黒ダイズ、青ダイズがあります。
- 「黄ダイズ」=主にみそ、納豆、豆腐などの加工品にもなります。
- 「黒ダイズ」=黒豆です。おせち料理に使われます。
- 「青ダイズ」=きな粉や煮豆にされます。

●子供の「食べない」に悩んだときは？●

食にも個性があるので1人ひとり食べる量は違います。お腹がすいていない。固さが合わない。自我が目覚めてきて好き嫌いが出てきた、など、食べない理由は様々です。あまり食べる量にとらわれず、食べる時間を変える、味付けや固さを変えるなどの工夫をしてみましょう。楽しい時間を作れるような声掛けも必要です。

