



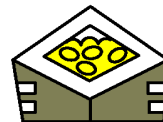
2月 給食だより

令和6年 2月
栄養士 照屋恵美



節分で家族間のコミュニケーション

2月は「節分」の行事があります。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった「鬼」に豆をぶつけて、玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。このような行事の際にぜひ、子どもとのコミュニケーションを図りましょう。日本の伝統や風習を通じて、感性を養ってもらいたいものですね。



大豆を食べて 病鬼を防ごう

大豆は栄養の優等生

毎日食べてね★ 大豆の仲間たち

大豆の加工食品は、大豆と同様、栄養価が高いだけでなく、大豆より消化がよいので子どもにもおすすめです。毎日1品は、大豆・大豆製品を食べましょう。



豆は、人の体にとって大切な3大栄養素[炭水化物(糖質)、たんぱく質、脂質]をバランスよく含んでいるのが特長です。たんぱく質は、植物性の食品の中でも特に多く含まれているため「畑の肉」とも呼ばれています。ほかにも便秘を防ぐ効果のある食物繊維や骨粗しょう症を防ぐサボニン、シチンなどの有効成分が含まれています。このように、大豆は体によい健康食品なのです。

豆知識

節分は 豆の誤嚥にご注意を!

小分けに包装された豆や 個包装されたお菓子などを まくといいですね!

子どものいるご家庭

豆まきは 気をつけて 楽しもう!

= 豆まきに注意! =

節分などのイベントでは、親子で豆まきも楽しみたいですね!けれど、かたい豆類は子どもが「誤えん」しやすいため、注意が必要な食品でもあります。手をつぶせるくらい柔らかく煮込んだ大豆や金時豆等は食べても大丈夫ですが、干物の大豆やゆでた枝豆などは、5歳ごろまでは食べさせないようにしましょう。食べ物をかみ砕く力が弱く、喉が未発達な子どもが固い豆やナッツ類を食べると、窒息する恐れがあります。大豆やピーナツなどの硬い豆は小さく砕いても破片が気道に入ると、体内の水分で破片が膨張して詰まったり、油分が抜け出して気管支炎や肺炎を引き起こしたりすることもあります。くれぐれも注意が必要です。



① 栄養バランスの良い食事を3食きちんととる



③ 十分な睡眠で生活リズムを整える



② 外から帰ってきたら手洗い・うがいを忘れずに!!

