

2024年2月号 明石市立幼稚園 給食だより

暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。季節の変わり目は体調を崩しやすくなりますが、バランスのよい食事と十分な睡眠を心がけ、風邪などに負けないように過ごしましょう！

2月3日は 節分

節分とはその名のとおり「季節の分かれ目」を意味し、各季節が始まる前日のことをいいます。そのため、本来節分は、立春、立夏、立秋、立冬の前日の年4回あります。旧暦では、一年の始まりは立春からとされていますので、現在では節分といえば立春の前日のことをいいます。

節分といえば鬼退治のイメージがありますが、鬼とは邪気を表わします。一年の変わり目には邪気が入りやすいと言われており、節分には鬼（＝邪気）を払うための色々な厄払いや魔除けの習わしがあります。



ヒイラギイワシ

節分には、玄関にヒイラギイワシを飾る習慣があり、ヒイラギイワシとは、柵に焼いたイワシの頭を刺したものです。

焼いたイワシの臭いを鬼が嫌い、柵のトゲが鬼の目を刺すことから、鬼（邪気）を追い払うとされています。

豆まき

豆（まめ）＝「魔（ま）滅（め）」や「魔（ま）目（め）」とし、豆を鬼の目（魔目）にぶつけることで、鬼を追い払います。（魔を滅する）。

節分に豆まきを行うことで、その年の厄を払い、新しい年に幸運を呼び込む意味がありました。



節分の献立

- ・いわしのフライ
- ・スパソテー
- ・さつまいもの甘煮
- ・煮豆
- ・ほうれん草の小魚和え
- ・ごはん

大豆の栄養

豆まきに使用するのは炒った大豆です。

大豆には良質なたんぱく質が多く含まれていることから、「畑の肉」とも言われています。その他にも、食物繊維やカルシウム、鉄分などのミネラルも多く含みます。



注意

節分の豆まきには注意が必要です。硬い豆やナッツ類には、子どもがのどや気管に詰まらせて窒息したり、噛み砕いた小さなかけらが気道に入ると肺炎や気管支炎を起こしたりするリスクがあります。奥歯が生えそろわず、かみ砕く力や飲み込む力が十分ではない子どもに食べさせると大変危険です。5歳以下の子どもには、豆やナッツ類等は食べさせないようにしましょう。

（参考）○子ども安全メール「Vol.644 硬い豆やナッツ類をはじめとする食品での窒息や誤嚥に注意！」（消費者庁）https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/child/project_001/mail/20240122/

○食品による子どもの窒息・誤嚥事故に注意！（消費者庁）https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/caution/caution_047/