

2023年度

2月食育だより

幼保連携型認定こども園
明石南こどもの城



暦の上では立春ですが、厳しい寒さが続いております。園では身体をあたためる食品やメニューなどを取り入れて、健康維持や免疫力向上に繋がるように努めています。

<p>冬が旬の野菜</p>	<p>身体をあたためる, 主な食品</p> <p>香味野菜</p>	<p>発酵食品</p>
<p>たんぱく質</p> <p>病気やけがに対する抵抗力や治癒力を高めます</p>	<p>免疫力や抵抗を高める, 主な栄養素</p> <p>ビタミンA</p> <p>喉や鼻の粘膜を守ります</p>	<p>ビタミンC</p> <p>ウイルスや細菌に対する抵抗力を高めます</p>

昔と比べて、食生活の変化や、運動量が減って身体の筋肉量も少なくなったことで体温が低い子どもが多いそうです。体温が低いと免疫力や抵抗力が低下してしまうので、早寝早起きで生活リズムを整え、日中は身体を動かし、身体をあたためる食品を取り入れながら三食バランスよく食べましょう。

2月3日は節分です

『節分』は本来、季節を分ける日のことを言い、立春、立夏、立秋、立冬のそれぞれ前日とされてきましたが、現在は立春の前日のみを『節分』と言います。旧暦では、立春は一年の始まりなので、新年を迎える前に邪気を払う豆まきなどを行うようになりました。

豆をまくのは…

『鬼』は、冬の寒さ、病気や災難を表しています。魔を滅する豆をまき、『鬼』を追い払います。



いわしの頭を置くのは…

いわしを焼いて出る煙や臭いが、『鬼』を追い払うと言われていました。『鬼の目付き』と呼ばれるヒイラギに、いわしの頭を刺して玄関に置くと、災いが家の中に入らないといわれています。



お子さんの誤嚥、窒息事故にはご注意ください！

食品による誤嚥・窒息防止のひとつとして、『乾燥豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品は、5歳以下の子どもに食べさせないこと』と、消費者庁が呼びかけています。園でも節分豆の提供を止めており、普段の食事では食材の大きさや固さの配慮、子どもたちには姿勢を正しくよく噛んで集中して食べるように伝えています。ご家庭でもご注意ください。

誤嚥、窒息に必要な食べ物

- 固くてかみきりにくいもの（ピーナッツ等の乾燥豆類）
- 粘着性が高く、唾液を吸収して飲みにくいもの（餅・パン等）
- 丸いもの、つるっとしたもの（ミニトマト・ぶどう・あめ・うすら卵・こんにゃく等）