



食育だより



令和6年2月 松島こども園

節分を過ぎるともう「春」といわれますが、まだまだ寒い季節は続きます。
 あたたかくなったり、寒くなったり「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。
 進級、進学を控えた時期、子どもたちもだんだんと大きくなり、
 お兄さん、お姉さんになってきましたね。
 節分の行事を通して1年の健康と幸せをお祈りしましょう！



恵方巻きとは、福を巻き込んだ太巻きを、恵方(その年の縁起のよい方角)を向いて
 願い事をしながらまるかじりするという、関西からの広まった風習。

2024年の方角…東北東



丈夫な体をつくる食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。

朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。

毎日の食事には、免疫細胞をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品(魚、肉、大豆製品など)をバランスよく選びましょう。

また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬の時期は、1日に1個、ミカンを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

免疫力を高めるおすすめの食材

- にんにく…殺菌・抗ウイルス作用、細胞の活性化
- 納豆、漬物、ヨーグルトなど(発酵食品)…腸内環境を整える
- こまつな、ほうれんそう…ビタミンA・C・Eを多く含み、抗酸化力が高い。殺菌・デトックス作用
- しょうが…殺菌作用。血行をよくして、体を温める
- だいこん…胃の消化を助け、腸の働きを整える
- バナナ…血液中の白血球の増加。カリウムが多く含まれ、血中塩分を排泄する



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。

体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

● 下痢…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。

● 便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。

● 発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。

