

きゅうしよく だより

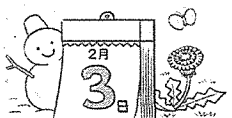


2月号

～太陽の子保育園～
2024.2.1

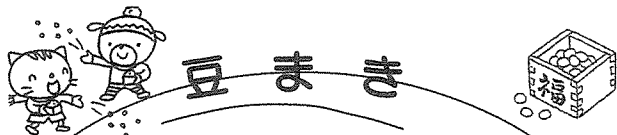
暦の上では「春」ですが、一年の中でも一番寒いのが2月。感染症に注意をしなければいけない季節ですが、基本的な予防は「うがい・手洗い」をすることです。バランスのよい食事と十分な休養や睡眠をとる等、風邪やウイルスに負けないよう気をつけましょう。

せつぶん 節分…冬→春



節分とは、字のとおり季節の変わり目のことで、本来は、立春、立夏、立秋、立冬と、四季それぞれの前日を節分といえます。現在では、立春の前日が「節分」としてその風習が伝承されるようになり、例年2月3日頃巡ってきます。

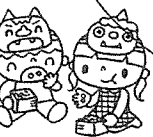
豆まきの豆「大豆」にはたくさんの栄養が含まれているから、鬼を追い出すパワーがいっぱいつまっていけるんだって！



「鬼は外、福は内」と言って豆をまき、その豆を年の数だけ食べる、という日本独特の風習がありますが、「鬼」は冬の寒さや病気、災難などの悪いことをあらわしています。豆を食べるのは健康（まめ）に暮らせるようにという縁起によるものです。
※保育園では、5歳児は炒り大豆、3歳児、4歳児には蒸し大豆を提供予定です（豆まきには炒り大豆を使用します）

いわし

地方によっては、焼いたイワシやメザシの頭を玄関に飾ったり、これらの魚を食べるといふ風習があります。焼いたときのおいで鬼を追い払うという意味があり、またイワシは栄養があり、昔から悪いことを追い払う力があるとされていました。給食では、2月2日の汁物に、イワシのつみれ（2歳児～）を入れて提供予定です。



ひいらぎ

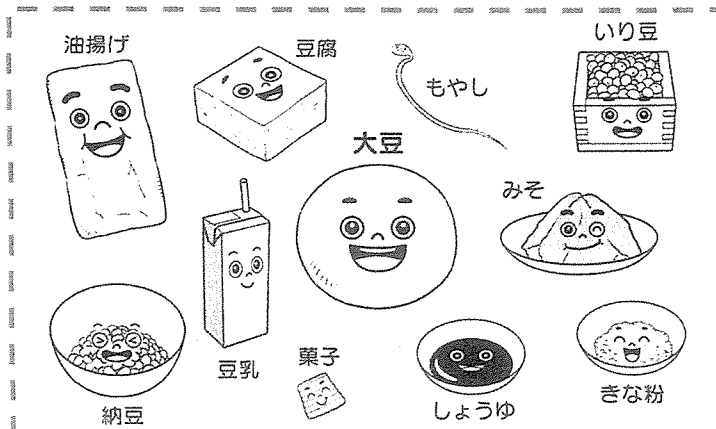
ひいらぎの葉のトゲで、鬼の目を刺して、家中への侵入を防ぐため、という意味があるそうです。

節分の行事はそれぞれの土地によって、その習わしの違いがみられます。

最近では、住宅事情もあり、このような光景はあまり見られなくなりましたが、園では節分に豆まきを行っています。

大豆 を食べよう

大豆からつくられるものはどれも栄養満点！その上、とても消化吸収がよくなっています。給食でもいろいろな大豆製品を取り入れています。今月はとくに大豆製品を取り入れたメニューがたくさん登場しますよ。

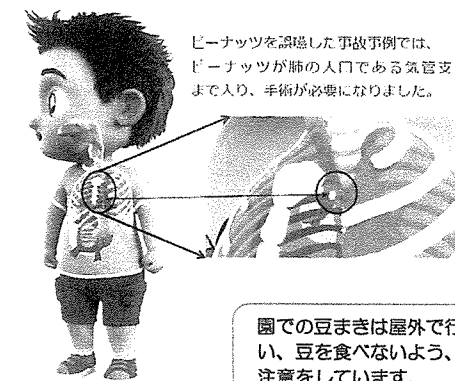


「畑のお肉」 大豆のおはなし

大豆は「畑の肉」と言われるように、肉にも匹敵する良質なタンパク質が多く含まれています。しかもそのタンパク質は、体へ取り込まれると約95%が吸収され、活発に働いてくれます。このほか、食物繊維やカルシウムなども豊富に含む優れたもの。私たちの身近にはたくさん大豆製品があります。毎日の食事に、積極的に取り入れていきましょう！

食品による子どもの窒息・誤嚥(ごえん)事故に注意! 硬い豆やナッツ類等は5歳以下の子どもには食べさせないで

厚生労働省の人口動態調査によると、平成26年から令和元年までの6年間に、食品を誤嚥して窒息したことにより、14歳以下の子どもが80名死亡していました。そのうち5歳以下が73名で9割を占めていました。
(消費者庁公表資料 2021年1月20日より)



ピーナッツを誤嚥した事故事例では、ピーナッツが肺の入口である気管支まで入り、手術が必要になりました。

園での豆まきは屋外で行い、豆を食べないように、注意をしています。

保育園の給食では、大豆を使用した献立を入れていますが、柔らかく茹でて使用することや、食べる際の職員や子どもたちへの注意喚起を徹底しています。

- (1)豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品は5歳以下の子どもには食べさせないでください。喉頭や気管に詰まると窒息しやすく、大変危険です。小さく砕いた場合でも、気管に入りこんでしまうと肺炎や気管支炎になるリスクがあります。
- (2)ミニトマトやブドウ等の球状の食品を丸ごと食べさせると、窒息するリスクがあります。乳幼児には、4等分する、調理して柔らかくするなどして、よくかんで食べさせましょう。
- (3)食べているときは、姿勢を良くし、食べることに集中させましょう。物を口に入れたままで、走ったり、笑ったり、泣いたり、声を出したりすると、誤って吸引し、窒息・誤嚥するリスクがあります。
- (4)節分の豆まきは個包装されたものを使用するなど工夫を行い、子どもが拾って口に入れないように、後片付けを徹底しましょう。(園では例年通り、保育の中で豆まきを行います。食べるのは年長児のみです)

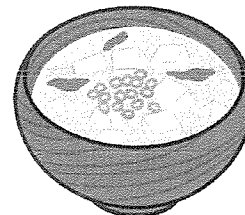
★大豆からできている調味料

大豆は日本で最も利用されている豆。味噌やしょうゆなどの調味料としても毎日の食事に登場しています。

4月に、らいおん組さんで作った味噌が出来上がりました。今月の調理保育や給食で使う予定です。



味噌づくりの様子



発酵食品、 みそ

健康によいと話題の発酵食品。みそもその一つで、ダイズとこうじ、塩を発酵させたものです。元々、たんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラルなど、栄養豊富なダイズ。それが発酵することで、栄養価がアップし、消化・吸収しやすくなっています。みそにはさらに、他の食品の消化吸収を助け、腸内にたまったものを体外に出す効果もあります。

発酵食品とは、微生物の働きによって、風味や栄養価が高まった食べ物のこと。漬物や納豆、チーズを発酵食品です。



しょう油

日本食に欠かせない調味料、しょう油。主な材料は大豆と小麦、塩で、それらを時間をかけて発酵させることで、独特の味と香りが生み出されます。保存は、高温と直射日光を避け、冷暗所で。開封後は冷蔵庫で保存し、ラベルに書かれた消費期限を守って使いましょう。

- ・生臭さを消す
- ・殺菌・減菌効果で、食品が長持ち！
- ・加熱すると香りが強まり、食品にツヤが出る



予定献立表



Main menu table for the left page, containing columns for date, dish name, ingredients, and meal type. Includes items like 五目うどん, 大豆サラダ, 納豆チャーハン, etc.

Main menu table for the right page, containing columns for date, dish name, ingredients, and meal type. Includes items like 鶏肉の和風パスタ, ごはん, カレーライス, etc.

平均摂取量 幼児：エネルギー 592kcal たんぱく質 23.9g
乳児：エネルギー 538kcal たんぱく質 21.7g

★今月の予定★ ・2日：節分の日会(豆まき) ・14日：調理保育(くま組)
・9日：お誕生日会 ・20日：調理保育(らいおん組)
・16日：お別れ遠足(らいおん組は、弁当持参です) ※遠足予備日：22日

