２０２６年２月号

明石市立幼稚園 給食だより

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。子どもたちもだんだんと大きくなってきて、お兄さんお姉さんになってきましたね。

2月3日は 節 分

２ 月は「節分」の行事があります。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。大豆は、生でまくと目が出て縁起が悪いとされているため、必ず炒った豆を使います。地域により殻付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。

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、脂質や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。

～ 大豆からできる食べ物 ～

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って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。

★個包装の豆をまいたり、折り紙や新聞紙でこどもと作った拳サイズの「紙の豆」をまいたり……節分を安全に楽しむ工夫をしてみましょう。

★個包装の豆をまいた後は、こどもが開けて食べないよう後片付けも忘れないようにしましょう。

（参考）〇子ども安全メール「Vol.656 豆類など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/20250123/

〇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/

♥バレンタインメニュー♥

２ 月 14 日はバレンタインデーです。幼稚園では ２ 月 13 日の献立はバレンタインメニューとなります。

- ハンバーグ
- ブロッコリーボイル
- 大学かぼちゃ
- ガトーショコラ
- スパソテー
- 鶏肉と大豆のトマト煮
- パン

チョコレートの話　チョコレートの成分は「カカオ」です。カカオにはポリフェノールやリラックス効果の高い栄養素がたくさん入っています。脂質や糖分が多いので、食事に影響が出て食欲減退につながりやすくなります。与えるときは量を決めて、食べた後は歯みがきやうがいをする約束してから与えましょう。