



# 食育だより

## 2月の行事と食べ物について…

2月3日：節分(立春の前日)

福を呼ぶ豆まき

節分の豆まきは、新年に「福」を呼びこみ「鬼＝邪気」を払うために行われます。昔から「豆＝魔滅」には鬼を滅する力があるとされています。

△節分の豆は子どもにとって誤嚥しやすい食品の1つです。小さな乳幼児のいるご家庭は注意が必要です△

恵方巻き

恵方巻きは、節分の夜にその年の縁起のよい方向(恵方)を向き、願い事をしながら無言で食べる縁起物の太巻きのことです。今年は東北東が恵方となります。1本まるごと食べるのは、「縁を切らないように」の意味があり、無言で食べるのは、食べ終わる前にしゃべると福が逃げるとされているためです。

\*保育園では、2月2日(金)の午後おやつに「恵方巻風」を提供します。

2月12日：初午(2月最初の午の日)

五穀豊穡・商売繁盛・家内安全などを願って、各地の稲荷神社でお祭りが行われます。稲荷神(いなりしん)のおつかいとされるキツネの好物の油揚げや稲荷ずしなどをお供えます。

\*保育園では、2月13日(火)の午後おやつに「稲荷入りおにぎり」を提供します。



## 「豆」について知ろう！

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

### 日本で食べられている豆



### 野菜として食べる豆

完全前の若い実を食べる



### 若いさやを食べる



### 発芽した芽を食べる



大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な生活を支えています。



小豆は、和菓子の材料に欠かせません。



豆まきに加え、豆料理を食べて体の中から鬼を追い払い、病気に負けない体をつくっていきましょう！