



食育だより

令和6年 1月25日
幼保連携型認定こども園
大関保育園

節分を過ぎると暦の上では「春」ですね。豆まきは楽しい行事ですが、豆は誤えんや窒息に気を付けたい食品の1つです。乾燥した豆は吸い込むと気道をふさぐことがあるので、お子さんが誤って口にすることがないように注意しましょう。

節分

旧暦では、立春（毎年2月4日ごろ）が1年の始まりとされ、大みそかにあたる節分に、1年の厄を払い、福を呼び寄せるために豆まきを行いました。

豆を「魔滅（まめ）」として、魔を滅亡させる力があると考えられていたためだとか。炒って魔を払った豆を「福豆」として、年の数だけ（またはプラス1個）食べ、福を取り入れることで、無病息災を祈ったと言われています♡

そして、鬼は柇とイワシが大の苦手！柇のトゲとイワシの強いにおいで鬼を近づけないと言われています。柇にイワシの頭を刺し、節分から翌日の立春まで玄関先に飾ります。



「畑のお肉」大豆のお話

大豆は「畑のお肉」と言われるように、肉にも匹敵する良質なたんぱく質が多く含まれています。しかもそのたんぱく質は、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。

毎日の食事に大豆製品を取り入れていきましょう。