

# 2月食育だより

2月2日は『節分』です。節分とは季節の分かれ目のことを言い、節分の翌日の『立春』は春の始まりとされています。暦の上では春ですが、まだまだ厳しい寒さが続きます。体調管理と感染症対策を引き続きしっかり行いましょう。



## 毎日の食事に取り入れて体調管理につなげましょう!

### からだを温めるおもな食材

冬野菜  
根菜



香味野菜



発酵食品



### 免疫力や抵抗力を高めるおもなビタミン

#### ビタミンA

皮膚、鼻や喉の粘膜を守り、感染症予防に役立つ



#### ビタミンC

ストレスや風邪などに対する抵抗力を強める



#### ビタミンE

体の酸化防止、血行促進作用



### おすすめレシピ

#### 生姜と根菜でからだぽかぽか 具たくさん豚汁(約5人分)

・豚肉100g ・大根150g ・人参70g ・ごぼう50g ・木綿豆腐 1/2 丁 ・長ねぎ 1 本  
・生姜1/2片 ・味噌60~70g ・和風だしの素小さじ1 ・サラダ油小さじ2 ・水適量

- 鍋にサラダ油を熱し、しょうが(みじん切)と豚肉を炒める。
- 大根と人参(いちよう切), ごぼう(笹がき)の順に炒め, 水を加え10分程度煮込んで
- 火を通し, 和風だしと味噌を加える。
- 豆腐(サイの目切), 葱(斜め切)を加えて味をととのえて完成。

朝食に汁物を取り入れると体が温まるのでおすすめです♪



### 2月3日は豆まき会です

節分は季節を分ける日。健康で幸せ過ごせるように願い、悪いものを追い出す日です。

#### なぜ豆をまくの?

『鬼』は、冬の寒さや病気、災難を表すと言われています。魔を滅するまめをまき、『鬼』を追い払います。



**食品による誤嚥・窒息防止のひとつとして、『乾燥豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品は、5歳以下の子どもに食べさせないこと』と、消費者庁が呼びかけています。**  
園でも節分豆の提供はしておらず、普段の食事では食材の大きさや固さの配慮、子どもたちには姿勢を正しくよく噛んで集中して食べるように伝えています。

### ~けやきぐみ~

#### 陶芸遠足で作った 世界にひとつだけのお皿での昼食

おかずがステキにみえるね!

おいしそう!



遠足の陶芸体験で製作したお皿が完成しました。苦手な食材もおいしくなる自分で作った『魔法のお皿』で食べる食事は格別の様子でした。