



2023.2.1
あおぞら保育園
2月号

今月の目標
風邪に負けない
体力づくり

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒いのがこの時期です。2月は節分があります。節分には季節を分けるという意味と、季節の変わり目なので体調に気を付けるという意味もあります。毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。



節分のたべもの

大豆

豆まきの時に使います。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。保育園では2日に豆まきをします。

いわし

鬼は鰯の匂いが嫌いとされており、鬼を追い払うものとして考えられていたようです。

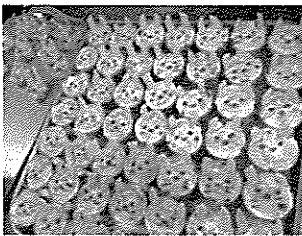
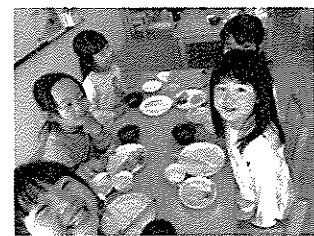
恵方巻き

巻き寿司は、福を巻き込むといわれる縁起ものです。恵方（2023年は南南東）を向いて、願い事をしながら黙って食べます。お話しをすると運が逃げてしまうそうです。2日にはおやつで恵方ロールパンが登場します。

★1月の行事食★

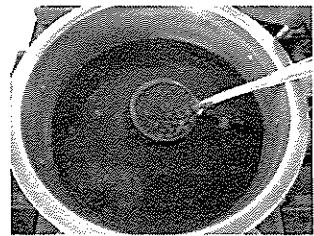
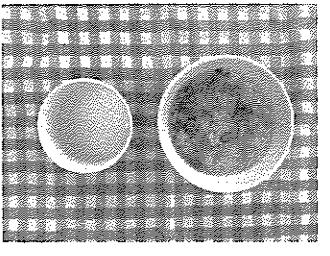
* お節とお誕生日会（幼児） *

1/6の新年会、お誕生日会はお節風の給食でした。松風焼き、れんこんのきんぴら、紅白なますでお正月の雰囲気を楽しみました。おやつは今年の干支のうさぎのケーキです。



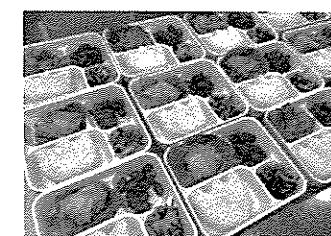
* 七草粥 *

1/7のおやつは七草粥でした。お正月の暴飲暴食で疲れた胃腸を効率よく、冬に不足しがちなビタミンも補える、体にやさしいお粥です。七草はくせがありますが、大根と人参を多めに入れて食べやすくしているので人気です。



* 鏡開き *

1/11の鏡開きはお汁粉に、さつま芋もちを入れて食べました。小豆は苦手なお友だちもいますが、美味しいように食べているお友だちの様子を見て、「食べてみたらおいしかった」と言ってくれました。

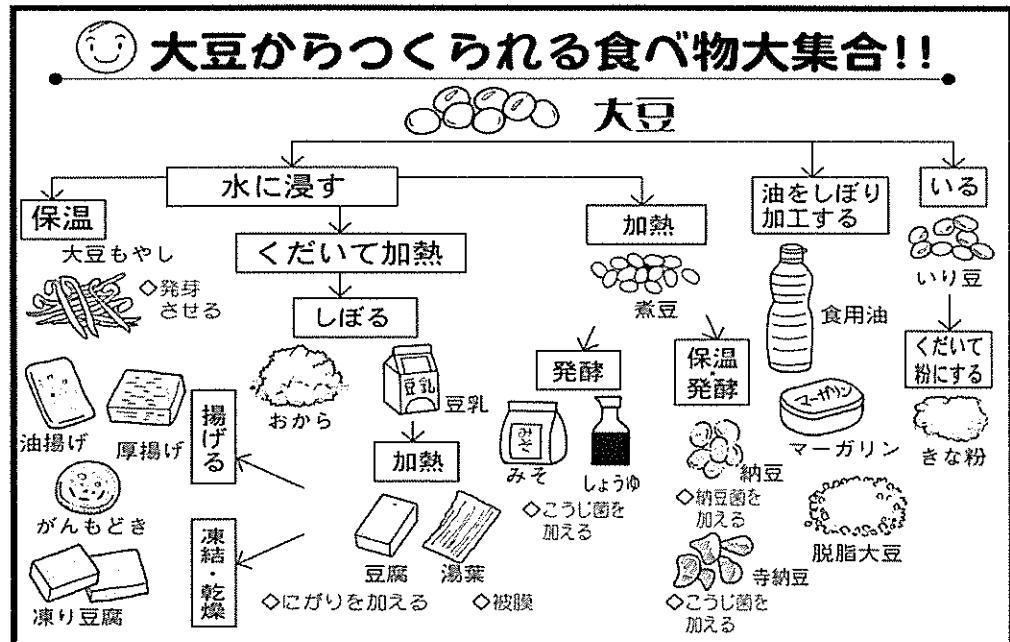


* お弁当給食 *

発表会のリハーサルの日はお弁当給食です。いつもの給食メニューなのですが、お弁当箱に詰めるだけでも目先が変わり、いつもよりよく食べてくれます。2/1はつき組さんのリクエストの鰯の西京焼きが登場します。

畑のお肉 大豆

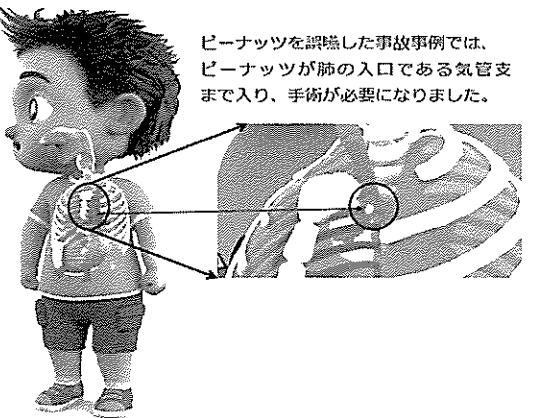
大豆は良質なたんぱく質が豊富で、いろいろと調理加工され食べられています。大豆そのもので食べるよりも豆腐などに加工されることで、消化吸収も良くなります！



食品による子どもの窒息・誤嚥(にえん)事故に注意

硬い豆やナッツ類は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）

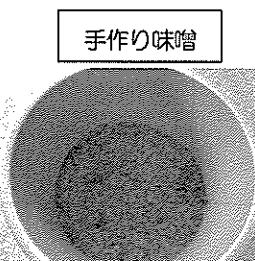
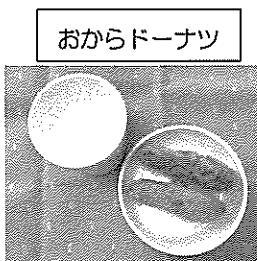
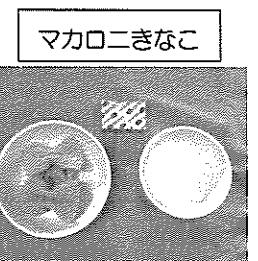


ピーナッツを誤嚥した事故事例では、ピーナッツが肺の入口である気管支まで入り、手術が必要になりました。

- (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。小さく碎いた場合でも、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、調理して軟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して行い、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。

2月10日は世界マメの日です。

マメ（あずき、いんげん豆、えんどう豆、そら豆、ひよこ豆、レンズ豆など）は世界中で広く栽培されており、栄養豊富な食料として私たちの健康づくりに役立つだけではなく、持続可能な食料生産システムの構築や飢餓の撲滅に貢献する重要な作物です。2月の献立はマメを多く取り入れています。豆類を使用する際は、やわらかく茹でて使用したり、食べる際の子どもたちへの注意喚起を徹底していきます。おやつのマカロニきなこは大人気メニューです。



つき組さんが作った手作り味噌が美味しく出来上がりました。給食やミニ調理に取り入れれる予定です！