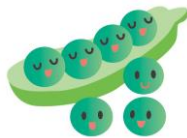




城保育園 2月の食育だより

『鬼は外～！福は内～』の掛け声とともに豆をまく、豆まき。2月の節分に行う年中行事です。暦の上では四季で、春は立春(りっしゅん)と始まりの日が決められています。これらの前日が節分といいます。昔、季節の変わり目には邪気が生じると考えられていたそうです。大豆を魔ものの目(魔目=まめ)に投げると魔を滅することができることとされ、豆まきが行われるようになったといわれています。年中行事をご家族で楽しみながら、邪気を払って元気にすごしたいですね。



大豆の栄養

大豆は植物性食品の中でもたんぱく質・脂質ともに多く含み、動物性食品にかわるものとして「畑の肉」と呼ばれています。そして、お米に不足するアミノ酸のリジンも多く含んでおり、お米と大豆と一緒に食べることはたんぱく質の栄養価を高める良い組み合わせです。大豆は小さなお子さんには窒息や誤嚥の心配がありますが、茹で大豆をつぶしたり、納豆などの加工食品も豊富なので毎日の食事に取り入れてみてください。



楽しく食べる環境作り

食事は落ち着いた雰囲気、安心できる大人といっしょに、焦らずゆったりとした気持ちで進めることが大切です。大人が「食べさせる」のではなく、赤ちゃんが「自分で食べたい」と感じる。そしてそのとき口に入ったものが、適切な形・硬さ・味・温度であれば、赤ちゃんは自然と口を動かします。やさしいことばかけと、あたたかいまなざしも欠かせません。



食事で免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力アップ ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

体力をつける 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど

