



みつめよう!! 子どもと食事



2024年2月号

立春を迎えると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。インフルエンザやノロウイルスなどの感染症も流行します。体を温める食べ物や毎日の食事から様々な栄養を摂り入れて丈夫な体作りをしましょう！



2月3日は節分



節分は季節のかわり目

節分はもともと季節が変わる節目を指し、立春、立夏、立秋、立冬のそれぞれの前の日のことでした。今では立春の前の日だけを節分と呼ぶようになりました。

どうして豆をまくの？

豆まきは、病や災いを鬼に見立てて、魔よけの力があるといわれる豆をまいて追いはらう行事です。一般的には炒った大豆をまきますが、殻付きの落花生をまく地域もあります。



大豆の栄養を食事のプラスに！

大豆は昔から『畑の肉』といわれるほど植物性たんぱく質が多い食品です。脂質量も少なく、肉類に含まれない食物繊維が豊富です。鉄分やカルシウムも多く含まれています。子どもは豆類での窒息などの危険性もあるため、摂取には注意が必要ですが、大豆製品は栄養機能食品として優れています。普段の食事に積極的に取り入れていきたいですね。

