

冷え込みが厳しく、空気も乾燥し、風邪やインフルエンザなどが流行る季節ですね。
予防のために、手洗いやうがいをしっかりするとともに、バランスよく食事を摂って風邪に負けないように元気に過ごしましょう！



節分



2月3日は節分です。
節分は、豆をまいて福を呼び、鬼を退治します。季節の変わり目には邪気が入りやすいと考えられ、まだ寒い時期で体調を崩しやすいことから、邪気を払い、無病息災を祈る行事として知られています。

保育園では節分会を行います。給食では、節分の行事食として、恵方巻きと、いわしのつみれ入りのけんちん汁・おやつに「鬼まんじゅう」を出します♪

節分に食べられているもの

恵方巻き



その年の恵方に当たる方角を向いて食べることで病気を寄せ付けず幸福を呼ぶといわれています。

2023年の恵方は「南南東のやや南」

大豆

「豆」という発音を「魔目」とかけて鬼の目に向かって豆を投げることで魔を減する効果があるとされています。

福

豆まきの豆はそのまま食べないで！

大豆はやわらかく煮た五目豆や納豆などで食べましょう！

噛む力や飲み込む力がまだ未発達な乳幼児の子供たちには豆まきに使用されるお豆や固いナッツなどは窒息や誤嚥の原因になってしまいます。
5歳を過ぎるまでは、ほしがってもあげないようにしましょう。

いわし



いわしの臭いや焼いた時に出る煙が鬼を遠ざけるとされています。

風邪をひいてしまった時の食事のポイント

* 水分をこまめにあげましょう！

麦茶、湯冷ましが良いでしょう。

下痢や嘔吐がある場合には、子ども用のイオン飲料も良いですが、常飲・多飲しないように。イオン飲料は糖分が多いのが特長です。糖分を分解するにはビタミンB₁が必要なのですが、イオン飲料にはビタミンB₁が入っていないため、ビタミンB₁不足になり、重症例として、ウェルニッケ脳症から場合によっては知的障害や麻痺などの症状が残ることがあります。症状が治ったらイオン飲料は中止しましょう。

こまめに水分を補給しよう



* 消化の良いものをあげましょう！

消化力が落ちています。食べられない時はスープやゼリーなどにして、食べられるようになってきたら、おかゆ・やわらかく煮たうどんなどを様子を見ながらあげましょう。

❌ お菓子は脂質が多く消化に悪いので控えるようにしましょう。

