

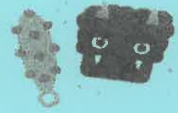


# モンキュウ通信

2022年 2月



暦の上では春ですが、一年で一番寒いのが二月。「二月は逃げる」というように、あっという間に過ぎてしまう月とされています。季節の変わり目は、体調を崩しやすくなります。外から帰ったらすぐに手洗い・うがいをし、バランスの良い食事と十分な睡眠をとり、健康で元気な生活習慣を心がけていきましょう。



2月3日は **節分**

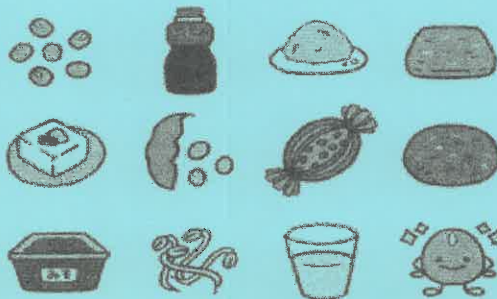


節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気・鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝大豆です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により、殻付きの落花生で豆まきをするところもあります。「鬼は外！福は内！」と声を出しながら楽しみましょう。

豆まきの際に使用する大豆は「畑の肉」をも言われ、カルシウム、鉄などのミネラルをバランスよく含み、たんぱく質も豊富です。食物繊維やビタミンもたっぷり含まれているので栄養満点！！

みそ、しょうゆ、豆腐などの大豆製品は、日本人の食卓には欠かせないものです。節分の豆まきをきっかけに大豆製品を知り、積極的に取り入れてみましょう。

## 大豆製品の例・・・

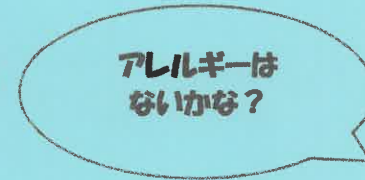


しょうゆ	がんもどき
おから	みそ
油揚げ	もやし
豆腐	豆乳
えだまめ	
納豆	などなど

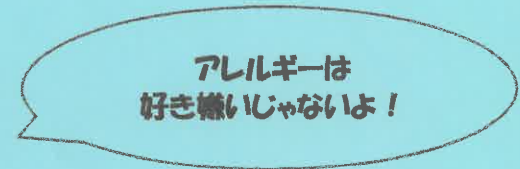
## 2月17～23日はアレルギー週間です

食物アレルギーを持つ子どもは乳幼児で約5～10%とされていますが、年々増えています。ご自身のお子さんにアレルギーがなくても、クラスのお友達や近所の子どもなど、身近にアレルギーの子がいるかもしれません。

◎お友達と一緒に食事やおやつを食べる時、必ずアレルギーがないか確認してから食べさせるようにしましょう。(特に保護者が一緒にいないときは注意してください。)



◎アレルギーは好き嫌いとは全く違います。アレルギーを持つ場合、原因となる食品は必ず除去してください。間違えて食べると、命にかかわることもあります。



◎アレルギーは幼児期以降でも発症することがあります。甲殻類(エビ・カニ)、果物類、ナッツ類、魚卵、そばについては特に注意が必要です。これらを食べてかゆみなどの症状が出た時は、無理に食べさせないようにしましょう。

食物アレルギーが疑わしい時は病院を受診することが望ましく、その中でもアレルギー専門医を受診することをお勧めします。