



# モンキュウ通信

2025年 2月



2月は暦の上では立春を迎えますが、一年のうちで一番寒さが厳しい月でもあります。子どもたちは寒くてもへっちゃら！とても元気よく遊んでいます。が、手洗い、うがい、睡眠とバランスの良い食事でも元気に春を迎えましょう。

## 2月2日は 節分です

節分は「季節を分ける」という意味で、立春の前日を指します。昔の人は季節が冬から春へ移り変わる立春を新しい一年の始まりと考え、正月と同じように大切な日と位置付けてきました。新年を幸福に過ごせるように、節分では邪気を払う力が宿る豆をまいて、鬼(災い)を退治する豆まきの風習があります。



### 大豆は「畑のお肉」



豆まきでも使う大豆ですが、お肉と同じくたんぱく質が豊富なことから「畑のお肉」と言われています。動物性食品である肉は、食べ過ぎると脂肪やコレステロールなどが気になりますが、植物性食品の大豆にはその心配がありません。その他にも、カルシウムや鉄分、ビタミンB1、ビタミンEなど現代人に不足しがちな成分も多く含まれています。

積極的に摂り入れたい食材ですが、節分の豆まきに用いられる煎り大豆や硬い豆、ナッツ類は子どもにとって窒息や誤嚥のリスクがあります。そのため、消費者庁は「豆類やナッツ類など、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」と呼び掛けています。十分に注意しましょう。



## 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%と言われていますが、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時は注意してください。)



アレルギーは  
ないかな？



◎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  
好き嫌いじゃないよ！

◎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。