

給食からのおたより



令和6年度 面川報徳保育園

「福は内」「鬼は外」節分は立春の前日、冬の季節が終わって春の季節に移るという季節の変わり目を意味します。寺社や家々では掛け声とともに、豆まきが行われます。これは、中国から伝承したもので、災いや悪を追い払い、福・善を呼び込むという願いが込められてきた風習です。



だんごさし

会津地方では、1月15日の小正月に団子さしを行います。米の粉で緑や青など様々な色の団子をつくり、これを「みずき」という木に花を咲かせたように飾ります。家の大黒柱に飾り付け、豊作や家内安全、一家繁栄、無病息災を祈る行事です。

保育園でも、お友だちがたくさんのお団子を作りました。その団子を茹でた後、木にさしました。



2月2日は節分です!

もともと節分は立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、一年に4回ありました。しかし、1年の始まりとして春を特に大事に考えるようになると、節分といえば春の節分のみを指すようになりました。大みそかともいえる節分の日には、前の年の邪気を祓うための行事が行われます。豆まきもその一つで、「魔目(鬼の目)」に豆を投げて「摩滅(魔を滅する)」という意味があるともいわれています。



●福は内、鬼は内

「鬼は外」といわない豆まきもあります。東京雑司ヶ谷の鬼子母神は、お祭りにしているのが鬼子母神なので「鬼は外」とはいけません。奈良吉野の金峯山寺蔵王堂では「福は内、鬼も内」といって全国から追われてきた鬼を迎え入れ、改心させるそうです。



●毎年、節分と同様に恵方巻きを食べているお家もあることでしょう。

恵方巻きには「縁を切らない」という意味が込められています。また、七福神にちなんで、かんびょう・きゅうり・伊達巻・うなぎなど七種類の具材が入れられ、福を巻き込むという意味もあります。

今年の方角は西南西に向かって食べると福を招くそうです。保育園でも2月3日におやつで恵方巻を提供します。ぜひ、2月の行事食である恵方巻を味わってみましょうね。



大豆の効果



大豆は良質なたんぱく質を含んでいることから「畑の肉」と言われています。成長期に欠かせないカルシウム・鉄分が豊富です。炒り豆や煮豆をよく噛んで筋肉を動かすことで、脳の血液循環がよくなります。今月は「節分」があります。自分の数え年の数だけ豆を食べると、一年間病気にならないで健康にいられるといわれます。

また、大豆は様々な食品に加工され日々の食生活に利用されています。みそ、しょうゆ、豆腐、油揚げ、納豆などの大豆製品は日本人の食卓に欠かせない食べ物です。保育園の給食でも毎日大豆製品を使用しています。ご家庭でも積極的に取り入れていきましょうね。



3日(月)	豆まき
7日(金)	誕生会
21日(木)	お店屋さんごっこ



☆よく噛めない子に多い 偏食や歯の病気☆



①偏食になり、成長発達が妨げられる。

よくかめないと、軟らかいものばかり食べるなど、偏食をするようになります。この結果、摂取する栄養素のバランスが偏って、成長発達が妨げられます。

②上下のあごや、そしゃく筋、歯茎の発達が妨げられる。

永久歯の生える面積が狭まり、歯並びが悪くなり、虫歯や歯茎の炎症を起こしやすいです。

③無気力、消極的になる。

そしゃくという運動は、脳を刺激する・唾液の分泌を高めて味覚を刺激するなど、脳の働きを活性化する働きがあります。このような刺激が少ないと、物事への意欲や興味がうすれ、無気力、消極的におちいりやすくなります。