

令和 7年 2月号



(作成者)管理栄養士 植月 麻幹子

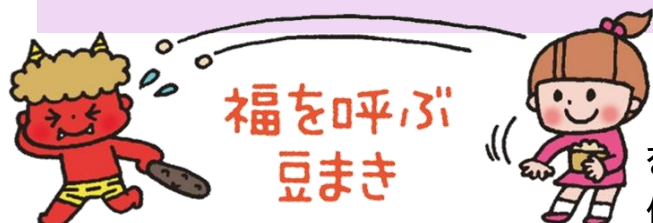


愛心こども園

寒いが続いていますが...

節分を迎えると、季節は少しずつ春に近づいていきます。

寒くても毎日が楽しい！元気いっぱいの子ども達です♪



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。

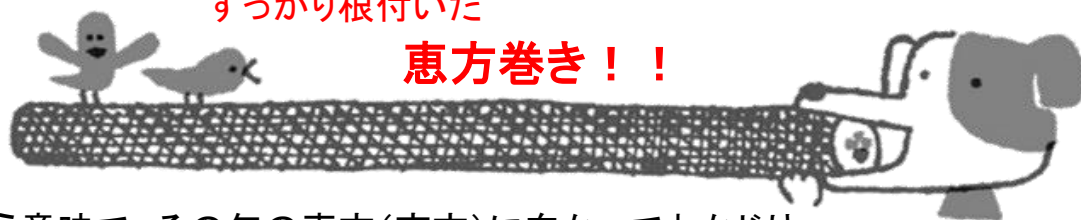
最近、節分の日には縁起物の太巻きを食べる習慣がありますね。

こよみの上で、春を迎える節分の日、

1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願う意味で、その年の恵方(吉方)に向かって丸かじりするのが習わしとされています。

すっかり根付いた

恵方巻き！！



恵方巻きの いろいろ...

- ① 戦国時代の武将が、節分の日には巻きずしを丸かじりして、戦に勝った！
- ② 商売繁盛、無病息災、家庭円満を願い、歳徳神(神様)がいる方角へお願いをしながら海苔巻きを食べた。
- ③ 七福神にあやかって、7種類の具材を巻く。長生きできるよう願いを込めてかんぴょうを使用したり金運を意味する伊達巻を使用する。
- ④ 食べる際は、恵方からよそ見をせず、神様にお願いをしながら黙って食べきる。

ご利益を得るために作法があるのも日本人らしい考え方ですね。

お子さんへは、無理をせずゆっくり食べるよう声をかけてあげてください。

ちなみに、今年の節分は2月2日(日)。方角は西南西なのだそうです。



消費者庁では、硬くてかみ砕く必要のある乾燥した豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください！と発表しています。5歳以下の子どもは、奥歯が生えそろわず硬い豆(ナッツ)をかみ砕く力や飲み込む力が十分でないため、のどや気管に詰まらせて窒息事故につながる危険があります。また、かみ砕いた乾燥豆(ナッツ)はちょっとした空気の流れ(走る、泣く、笑う際の呼吸の変化)で小さなかけらが気管に入り込み肺炎や気管支炎を起こすリスクが高くなります。

節分の豆まきは、個包装されたものを使用するなど工夫して楽しまれてください。大人(兄姉)が食べていた乾燥豆(ナッツ)を5歳未満の子どもが誤って口にしてしまい事故へつながったケースも報告されています。十分にご配慮いただき楽しんでいただきたいと思います。

食品による子どもの窒息・誤嚥(ごえん)事故に注意！ ～消費者庁～



ナッツ類誤嚥事故のシミュレーション動画