



パクパクだより



今年度も残りわずかとなりました。年長さんは卒園ですね。卒園するといよいよ小学生、新しい世界が広がります。お子さんと手を繋いで登降園するのもあとわずか……。入園する時は泣いてばかりいたお子さんも、成長して今は笑顔いっぱいです。嬉しい反面ちょっぴり切なくなる時期ですが、1日1日を大切に過ごしましょう。

節分と大豆について

大豆の栄養

『鬼は～外！福は～内！』の掛け声とともに豆をまく節分の豆まきは、2月の節分に行う年中行事です。

日本には春夏秋冬の四季があります。暦のうえでは、“立春（りっしゅん）”“立夏（りっか）”“立秋（りっしゅう）”“立冬（りっとう）”と春夏秋冬それぞれに始まりの日が決められています。これらの前日を節分といいます。

昔、季節の変わり目には邪気が生じると考えられていたそうです。そして、大豆には神様が宿ると信じられており、大豆を魔ものの目（魔目=まめ）に投げると魔を滅する（魔滅=まめ）ことができるとされ、豆まきが行われるようになったそうです。

豆まきだけでなく、イワシの頭を焼いて臭いを強くしたものを、柊の枝に刺して戸口に立てる“柊鰯（ひいらぎいわし）”や、歳の数だけ炒った大豆を食べる風習などがあります。このように豆をまく理由や意味が分かると、また違った気持ちで豆まきができると思います。今年も“鬼は～外！福は～内！”

大豆は植物性食品のなかでもたんぱく質、脂質ともに含有量が多く、動物性食品にかわるものとして“畑の肉”と呼ばれています。

大豆は小さなお子さんには窒息や誤嚥の心配がありますが、加工品も多いので、お子さんの年齢に応じて安全に食べられるものを選び、毎日の食事に取り入れてみてください。

【大豆の加工品】

豆腐、納豆、きなこ、豆乳、おから、油揚げ、厚揚げ、高野豆腐



窒息・誤嚥に注意！



乳幼児は食品を噛み砕く力や飲み込む力が未発達なので、豆やナッツ類で窒息する危険があります。節分豆は乾燥しているため軽く、口に含んだ時に飲み込む準備ができていないタイミングで喉に落ちたり、呼吸のタイミングにより不意に喉に移動して詰まることがあります。食べる時は姿勢を良くし、集中して食べるようにしましょう。食べ物を口に入れたままで走ったり笑ったり、不用意に声を出すと、誤って窒息・誤嚥するリスクがありますので注意が必要です。

注意が必要な食品の例

- 硬くて噛み砕く必要ある物（豆、ピーナッツ）
- 球状の食品を丸毎食べる物（ミニトマト、ブドウなど）



五目大豆



《幼児1人分の材料・分量》

- | | | | |
|----------|-----|--------|----|
| • ゆで大豆 | 20g | • さとう | 2g |
| • 鶏胸肉 | 10g | • みりん | 1g |
| • 刻み昆布 | 1g | • しょうゆ | 3g |
| • にんじん | 15g | • 削り節 | 1g |
| • れんこん | 15g | | |
| • 板こんにゃく | 10g | | |
| • さやえんどう | 5g | | |
| • 干し椎茸 | 1g | | |

《作り方》

- ① 鶏胸肉はひと口大に切り、干し椎茸は水で戻してひと口大に切る。昆布は1、2分程度水で戻す。
- ② こんにゃく、にんじんは1cm角、れんこんはいちょう切にする。
- ③ さやえんどうは茹でておく。
- ④ ①、②の材料を出汁でしばらく煮て、途中でゆで大豆と調味料を加えてさらに煮ていく。材料が柔らかくなり、出来上がったら器に盛り、さやえんどうを飾る。