



食育だより

認定きららこども園 令和8年 2月

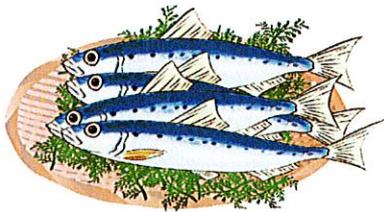
(作成者) 管理栄養士 高 貴子

鬼は外！福は内！

寒い季節には体が温まる根菜たっぷりの汁物や、かんきつ類など元気になるビタミンCをとって、抵抗力をしっかり保ち、風邪に負けない生活を心がけましょう。たくさんの福がやってきますように！

いわし

節分は、立春の前日で季節が分かれる日を意味します。暦のうえではもう春ですが、まだまだ寒い日は続きます。



節分にいわしを食べるのは、栄養価の高いいわしを食べることにより健康を保ち、無病息災の願いを込めたとされています。

また、玄関の前に飾る「柗鱒（ひいらぎいわし）」は、柗にいわしの頭を刺して、いわしの臭いで鬼を追い払い、柗の棘で鬼の目を刺すという魔除けの意味があります。

いわしは、たんぱく質、カリウム、ビタミンDを多く含み、必須脂肪酸であるDHA、EPAも摂取できます。小骨があるのでご家庭で子どもたちと食べる場合は圧力なべて骨ごと食べられるようにするか、小骨ごと細かくして食べられるつみれにするなど調理法で工夫もできます。魚の骨は危ないですが、骨なし魚だけが存在するわけではありません。子どもたちに「小骨があること」を伝えることも大切なことです。

※離乳後期からが開始の目安ですが、脂肪分が多く消化の負担になりやすいため、白身魚や赤身魚（マグロ・カツオ）に慣れてからという順番です。アレルギーのリスクもあるので少量から、様子を見ながらにしましょう。



大豆とチョコ

2月は節分の豆まきで大豆を、バレンタインでチョコレートを食べる機会があります。ただし、大豆もチョコも幼児には注意が必要な食品です。豆まきの際には誤嚥に細心の注意を払って必ず保護者の見守りの下であげてくださいね。チョコレートは糖分脂肪分が含まれる高エネルギーの食べ物です。多くとると食欲不振になったり偏食を招いてしまいます。

