



2024年2月号

寒さが一段と増し、雪の便りが届くころとなりました。2月は節分があります。節分には季節を分けるという意味があります。あたたかくなったり、寒くなったり『三寒四温』を過ぎて少しずつ春に近づいていきます。季節の変化を楽しみながら、早寝早起き朝ごはんのリズムを大切に過ごしましょう。

### <咀嚼の大切さ>

食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？噛むことは食べ物を噛み砕くだけでなく、身体に嬉しいことがいっぱいです。

- ①肥満予防
- ②集中力・記憶力アップ
- ③むし歯予防
- ④食べ物の消化・吸収アップ



食事の時間が短かったり、急かしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

### <おすすめ食材>

- ・食べる煮干し
- ・ごぼう、れんこん等の根菜
- ・切干大根
- ・きのこ類
- ・豚肉
- ・レーズン



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。大豆は五穀の中でも穀霊が宿るといわれています。

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。豆が『魔滅』、豆を煎ることで『魔の目を射る』ことに通じています。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。

鬼役になったり、豆を投げる役になったり、『**鬼は外、福は内**』と声を出して楽しみましょう。

節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方に向けて無言で願い事をしながら食べると、縁起がいいとされています。2024年は**東北東**です。1年の健康と幸せをお祈りしましょう。



### <ステップアップメニュー>

ステップアップメニューは「こどもの好き嫌が多い」、「健康や成長に繋がる食事を食べさせたい」という保護者さまからの悩みや思いの解決を目的として考えられたメニューです。

- 嫌いな食材へチャレンジするためのファーストステップ
- 栄養バランスを良くとり、成長に繋げるステップアップ

このような思いが込められています。

### <今月のステップアップメニュー>

- 1日(木) ひじきふりかけ
- 16日(金) 小松菜のチーズ和え

