



2月 食育だより

社会福祉法人 大阪水上隣保館
山崎保育園



暦の上では春に近づいていきますが、まだまだ寒い日が続きます。栄養のある旬の食材を食べて感染症に負けないからだを作りましょう。保育園で給食やおやつを食べ終わると「美味しかったよーごちそうさま」と給食室まで大きな声であいさつしてくれる子どもたちがとても可愛いです。今月もたくさん食べて元気に過ごしましょう。

栄養士 琴浦



～節分～

・節分とは？

節分とは『季節を分ける』という意味で、季節の変わり目の日のことでした。本来は、立春・立夏・立秋・立冬の前の日を意味します。日本では、寒い冬から暖かい春になる立春の前日の節分が特に大事にされ行事とともに現在まで伝えられています。今年は2月3日が節分です。節分は「鬼は外！福は内！」と言いながら大豆をまきます。大豆をまくのは、大豆に厄除けの力があると考えられていた為です。鬼の目をめがけて大豆をまくことで、災いや災害をもたらす鬼を追い払い幸せを呼び込みます。豆まきの後、自分の年の数、または年の数より1つ多い『数え年』の数の大豆を食べます。これは1年間無事に過ごせますようにという願いが込められています。

・節分とひいらぎいわし

節分の日には豆まきのほか、ひいらぎの枝に焼いたいわしの頭をさして玄関に飾ります。これはひいらぎの葉はギザギザなので鬼が痛がり、いわしの頭は臭くて鬼が家に近寄れないという習わしです。



～お箸の正しい持ち方を身に付けよう～



お箸を使い始める時期は、スプーンを『鉛筆持ち』して上手に使えるようになってからが良いでしょう。また親指・中指・人差し指でつまむ動きが十分にできるようになることもお箸を使って食べるための準備となります。スポンジや毛糸などを使ってお箸ではさむ遊びを繰り返し行うことも効果的です。慣れてきたら食事の時に箸を使う機会を増やしていきましょう。スプーンからお箸に移行する時期は子ども一人ひとりの発達過程に合わせる事が大切です。お箸の移行時期が子どもの発達段階に合っていないと正しい持ち方ができるようになるまで時間がかかる、誤った持ち方を覚えてしまうというデメリットがあります。子どもの興味・気持ち・身体や手指の操作などの発達を考えると保育園では4歳児の後半から給食でお箸を使用しますが、お家では3歳以降からお箸を使う練習を始めると良いでしょう。それまでにシール貼り、ひも通し、簡単な折り紙などで手指のトレーニングをすることもおすすめです。就学に向けてお箸だけで食べられるように頑張りましょう！

