食育だより

みどりこども園 2026.1.20

立春を迎えると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きますね。暖かくなったり、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。季節の変わり目には体調を崩しやすくなりますので、朝食をしっかりとり、温かい汁ものなどで体を温め、一日を元気にスタートさせましょう。

福を呼ぶ豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目におきやすい体調不良（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。地域により殻付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」と声を出しながら楽しんでくださいね。

※節分の豆は小さい子どもにとって誤嚥しやすい食品の一つですので、代用品で行うなどご家庭でも工夫して行ってくださいね。

大豆から作られる食べもの

大豆は、「畑の肉」と言われ、体を作るたんぱく質や鉄分にカルシウム、体の調子を整えるビタミンB1に食物繊維などが含まれています。

また、大豆はそのまま食べるだけでなく、様々な食品に加工されています。豆腐や油揚げ、納豆など和食に欠かせない食材やみそ・しょう油といった調味料、豆乳やきな粉などおやつの材料になるものもあります。

日々の食事の中で、大豆製品を子どもと一緒に探してみるのもいいですね。

食事で体を温めましょう

体が温まり、全身の血液の流れがよくなると、体を守る免疫力がアップすると言われています。体を温める効果のある食材やメニューを取り入れて、免疫力を高めましょう。

ポイント 体を温めるメニュー

鍋料理や温かいうどん、汁物などがおすすめです。特に朝は一日の中でも最も体温が下がります。みそ汁、スープやホットミルクなどで体を温めて、一日をスタートしましょう。

ポイント 体を温める食材

冬が旬の野菜には、体を温めるものが多くあります。ただし、大根や白菜など、水分が多い野菜は、生で食べると体を冷やしてしまうので、加熱調理して食べると良いです。

魚や肉に多く含まれるたんぱく質には体を温める効果が期待できます。毎食とり入れるように心がけましょう。