2 SKETCH HOIKUEN

スケッチ給食だより

発行日 / 令和8年2月2日
スケッチ保育園　佐々木

# 2月3日は節分です

節分は、もともと立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、「季節を分ける」節目となる日です。
現在は、特に立春の前日のことをさし、豆まきをして鬼（邪気）をはらう行事が行われます。
鬼は夜にやってくるので、豆まきは夜のほうが効果的！家族みんなに福がくるよう、
全員そろってから「豆まき」をしてみませんか?

**節分の豆は窒息や誤嚥のリスクがあるので5歳以下のお子さんには食べさせないようにしましょう。**
**お子さんに与えないだけでなく、近くに置かないように気を付けましょう。**
**お菓子などを代用して節分行事を楽しむことができます。**

**【個包装のお菓子】**
豆の代わりにクッキーなどの個包装のお菓子でも。
乳児用のお菓子を使えば、赤ちゃんも美味しく食べることができます。

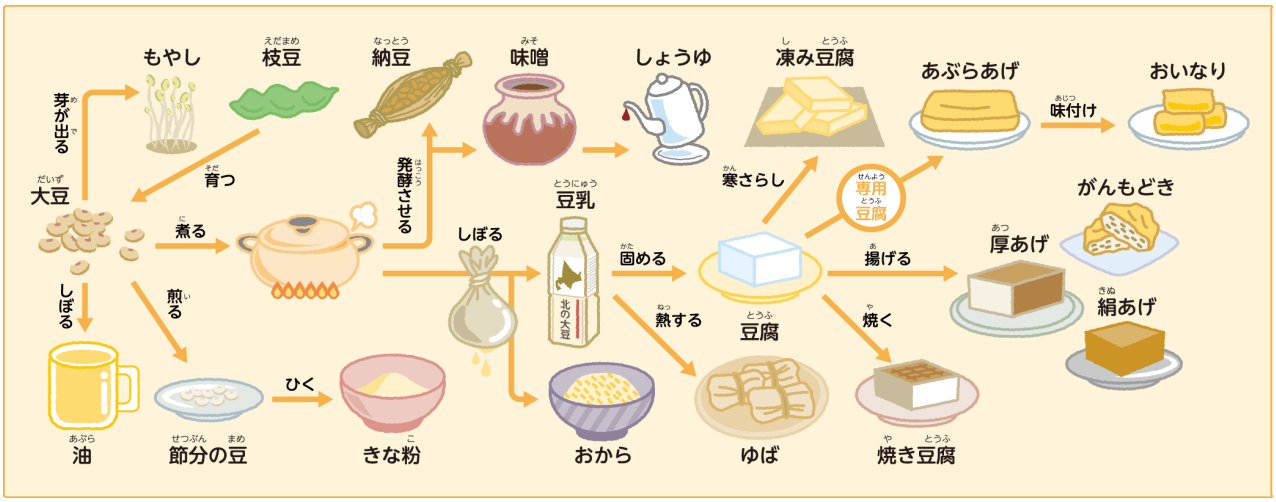
**【丸めた紙】**
紙で簡単に豆が作れます。
新聞紙などをビリビリと破き、小さく丸めてセロハンテープなどで固定すれば、豆のできあがりです。
鬼に向かって投げても怪我をする心配がなく、片付けも楽に済みます。
**【小さめのボール】**
ビニールボールなど、お子さまが握れる大きさのボール。

**本来の豆を使わなくても、「鬼は外！福は内！」と言いながら投げれば、豆まきをする雰囲気を味わうことができますよ。**

## 節分にまつわる食べ物

**◆だいず◆** 炒り大豆を「鬼は外！福は内！」と唱えながらまき、自分の年の数＋1粒を食べて、1年の健康や無事を祈ります。昔の人は、豆には鬼を追い払う力があると信じていました。

**◆いわし◆** ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したものを家の玄関などにつるし、鬼を追い払います。ヒイラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うためとされています。

## 〖大豆の加工品〗

大豆は色々な食品に大変身します!
また、栄養価が高く「畑の肉」と称されるほど動物性の魚や肉に負けないほど
良質なたんぱく質を含みます。
園でも色々な大豆食品を給食に取り入れています。