



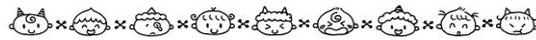
今年は2月2日が節分です

季節の節を分けるという意味の節分には、豆まきをして邪気を祓い清めます。季節の変わり目は天候が不安定なため、病気にかかりやすく、その悪い鬼(病気)を追い払うのです。豆は煎り豆を使います。生豆を使わないのは、「拾い忘れた豆から芽が出るとよくないことがある」といわれているからです。

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」しましょう。豆まきが終わったら、1年間無事に過ごせるように願いながら、自分の年齢よりもひとつ多く豆を食べます。ひとつ多く食べるのは、節分が新しい年の邪気払いであることや、昔は数え年といっって生まれた年から1歳と数えたからです。



～ 豆は健康の強い味方 ～

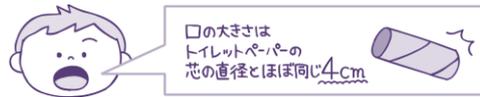


豆類には、脳や神経のエネルギーになる糖質、筋肉・血液を作るたんぱく質、粘液を正常に保つ働きビタミンB6が多く、貧血予防の鉄、食物繊維やカルシウムも含まれています。節分に限らず、大豆や大豆製品を毎日食べるように心がけましょう。

食べものによる窒息事故を防ぐ

小さなお子さまは、のどが狭く、飲み込んだり、吐き出したりする力が弱いため、口に入れたもので、のどを詰まらせ、誤嚥や窒息を起こすことがあります。事故の原因は、食べものの形状だけでなく、「食べ方」や「行動」が原因になることもあります。安全な食環境の中で、お子さまにとって最適な食体験ができるように配慮しましょう。

3歳のお子さまの口の大きさは直径約4cm。これより小さいものはお子さまの口にすっぽり入り、どんなものでも窒息の原因になる危険があります。

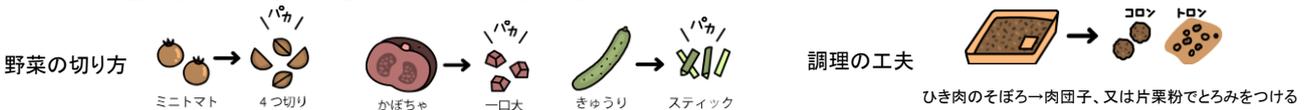


節分の豆まきの「豆」に注意
危険性が高い食品なので、子どもに与えないだけでなく、近くに置かないように気を付けましょう。

★窒息事故予防のために大切なこと

1・調理や切り方の工夫

そのままでは、誤嚥・窒息しやすいものでも、お子さまの口のサイズに合わせて、食材を切って、かじりとりやすくしたり、調理の工夫をすることで、危険性を下げることができます。



2・食事の際に注意すること

食事に集中できるよう、「あいさつ」をしっかりと区切りをつける



正しい姿勢で座る



食事の際は、水やお茶を飲んで喉を湿らせる



3・やってはいけないこと

ながら食べをしない



泣いている時は食べない



口に入れたまま話さない



車の中では食べない
(揺れ・急停車)



子どもだけで食事をさせない
特に「きょうだい」に注意

