

きゅうしょくだよい

2026年2月
さくらんぼ保育園



暦の上では立春を迎える2月ですが寒い日が続く、暖かい陽気が待ち遠しくなる季節ですね。まだまだ体調不良を起こしやすい時期のため食べ物をたくさん食べて、春に向けてたくさん力を蓄えていきましょう。2月28日にはひなまつり会があります。大きく成長した子どもたちの姿が見られるのが楽しみです！



2月3日は節分！



2月3日は節分です。節分はもともと“季節を分ける”という意味があります。立春・立夏・立秋・立冬の前日で1年に4回ありましたが、1年の始まりとして春を特に大事にするようになり、春のみ節分と指すようになりました。

節分に行く豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良や病気（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。豆まきは“大豆”を使用しますが、生大豆はまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った大豆を使用します。※5才児以下の子ども達は、硬くかみ砕く必要のある節分豆（ナッツ類等）を食べると誤嚥・窒息の危険がありますので、食べさせないでください。豆まきをする際は、個装パックに入れたまま撒くなど、子ども達が誤って口に入れないようにしましょう。

節分に食べるものの一つとして“恵方巻”がありますが、今年の恵方は“南南東”です。恵方巻の“恵方”とは、その年の金運や幸福を司る歳徳神という神様がいらっしゃる方角のことで毎年変わります。その年の決まった方角に向かって黙々と食べるというルールがあり、途中で誰かと話したり、食べるのをやめしまうと幸福が逃げるとされているようです。※恵方巻に使用している海苔も子どもが噛み切りにくい食品です。子どもが口に詰め込む状況にならないように、小さく切り分けたり、落ち着いてよく噛んで食べられるように工夫しましょう。

ご家庭でも豆まきや恵方巻をして、今年の幸福を願ってみてはいかがでしょうか？



＼＼お手伝いを通して食べる楽しさを伝えましょう！／／

乳幼児期は食に関するさまざまな経験が大切です。お店に買い物へ行くとともに、子どもと相談しながら食材を選んだり、簡単な料理の下準備を手伝ってもらおうと良いでしょう。3歳を過ぎれば、切る・形を作るといったこともできるようになりますが、最初はお手伝いから始めてケガのないように見守りましょう。

大人が声をかける時は、「ダメダメ」「早く、早く」「急いで」ではなく、「大丈夫だよ」「ゆっくりでいいよ」「良く出来たね」「上手だね」など自信を持てる言葉掛けをしましょう。お手伝いをしてもらったらすかさず「ありがとう」と気持ちを伝えることも大切です。

子ども自身が料理に関わることで「参加している」ことに喜びを感じ、自然と食への興味も芽生えます。ご家庭でも食材に触れる機会を、出来ることから少しずつ増やしてやってみてはいかがでしょうか。

