



食育だより

令和7年2月1日
井堀保育園

2月に入ると暦の上では春ですが、気温が上がったり下がったりするような気候の変化から、体調を崩しやすくなります。

節分の日に、豆やいわしを食べて、鬼も病も体から追い払いましょう。



節分の食べ物

◆ 豆（煎り大豆）… 「福豆」とも言われ、年の数だけ食べます。



◆ 恵方巻 …… 福を巻き込むという意味を込めた、巻き寿司の事を言います。その年の吉方に向けて食べます。
(今年は西南西です。)



◆ イワシ …… イワシの匂いで鬼を追い払います。
「やいかがし」と言う、焼いたイワシの頭を柁に刺したものを玄関に吊るすことで魔除けになります。



栄養たっぷり！ イワシを食べよう

節分には、焼いたイワシの頭をヒイラギの枝にさして玄関に飾ったり、イワシを焼くと出る煙と臭いで邪気を払ったり。
節分とつながりの深いイワシですが、子どもの成長に欠かせない栄養素がいっぱい！

EPA
(エイコサペンタエン酸)
血のめぐりをよくし、
血管の健康を守る。

DHA
(ドコサヘキサエン酸)
脳細胞を作る大切な
栄養素。脳や神経の
発達を促す。

カルシウム
歯や骨の素となり、
心を落ち着かせる
効果もある。

ビタミンD
カルシウムの吸収を
助け、免疫力アップ
効果も。

骨がちょっと心配ですが、すりつぶしてハンバーグにしたりお団子にしたり、工夫次第で子どもでもおいしく食べられます。節分の日の食卓に加えてみては？

