保育課栄養士より　食育のヒント

R８.
２月

日常の食育のヒントとして、参考に御覧いただき、御活用ください。

◎今月の旬の食材

大根、白菜、キャベツ、小松菜、ブロッコリー、ごぼう、ほうれん草、れんこん、りんご、みかん、いちご

◎今月の行事食

２月３日「まめまきごはん」
２月お誕生会「５歳児リクエストメニュー」

◎具体的な主な献立と提供日

２・１６日「チキンごぼう」
３・１７日「五目きんぴら」（人参、ごぼう）「まめまきごはん」（ほうれん草）
４・１８日「野菜の甘酢しょうゆ漬け」（大根・人参）
５・１９日「れんこん入り松風焼き」
お誕生会「いちご」

©新座市 2010

◎今月の食育アドバイス◎

かたい豆やナッツ類は５歳以下の子どもには食べさせないで！

２月３日は「節分」です。福豆（炒り豆）を年の数だけ食べる、といわれてきましたが、未就学児にとって危険な食材のため、食べさせないよう消費者庁から、毎年注意喚起されています。

ピーナッツ、炒り豆、アーモンド、くるみ等のナッツ類は、飲み込む準備ができていない時にのどに落ちたり、息を吸ったときに不意にのどに移動したりして、のどに詰まることがあります。また、小さく砕いた場合でも、気管に入り込んでしまうと、気管や気管支の中で水分を吸って膨らみ、窒息を引き起こす場合があるそうです。大変危険なため、**５歳以下の子どもには食べさせないでください。**

大人に近いそしゃくができ、飲み込んだり吐き出したりする力が充分発達するのはそれぞれ３歳頃ですが、そのどちらもできるようになるのは、６歳頃と言われています。

ナッツを使った菓子類が数多く市販されており、お子さんが欲しがることも多いと思います。４・５歳なら、「小さいお友達が食べてしまうと息ができなくなって苦しくなって、死んでしまうこともある位、とても危ないから、小学生になるまで待とうね。」と理解できるように大人が教えてあげてほしいと思います。

また、物を口に入れたままで走る、笑う、泣く、声を出すと、誤って窒息・誤嚥するリスクがあります。泣いている時に食べ物をあげるのもやめましょう。

（参考：消費者庁ホームページより）

公立保育園の節分では、豆まき行事として、新聞紙で作った「豆」をまいて鬼退治をしています。給食では軟らかく加熱した豆を提供しています。