



# 食事だより 2月

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きますね。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なります。寒さや風邪に負けない体力をつけるために、栄養バランスのよい食事を心掛けましょう。

## 2月3日 節分

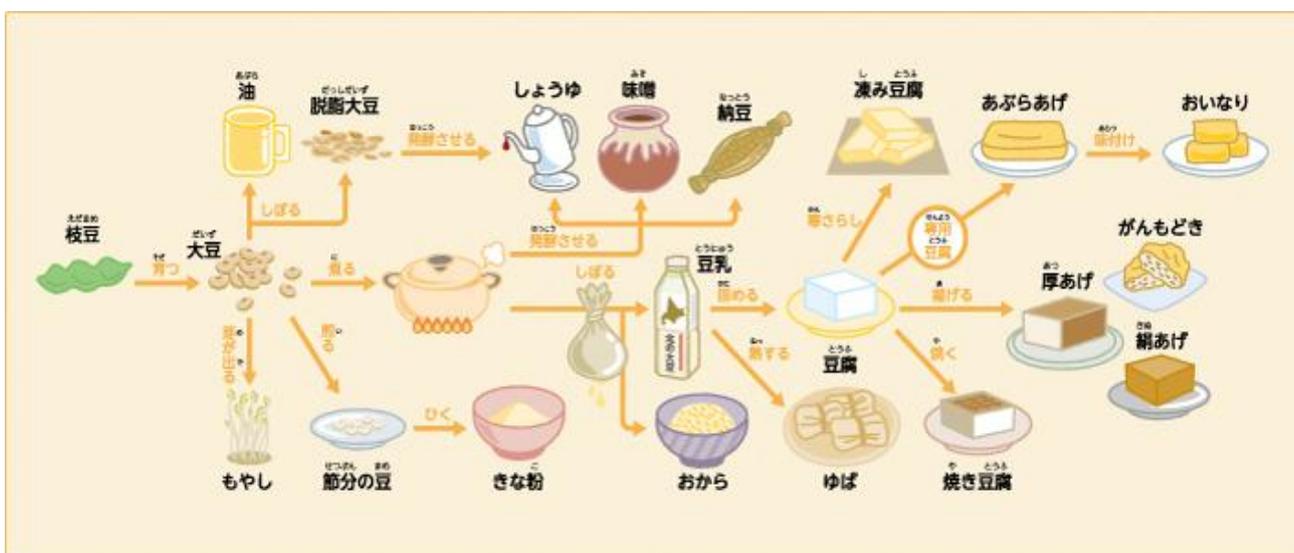
2月3日は節分です。節分は立春の前の日にあたります。昔の日本では立春が1年の始まりとされていました。節分の日に豆をまいて鬼（＝病気や災いのもととなる悪い気）を追い払い、新しい1年の無病息災を願います。



## 栄養満点！大豆のおはなし

大豆は「畑の肉」といわれるほどたんぱく質や脂質を多く含んでいます。さらにビタミン・ミネラル・食物繊維等も豊富で栄養価が高く、普段の食事に積極的に取り入れたい食品のひとつです。

加工食品の種類がとても多く、これは、大豆が古くから日本人の生活に馴染みのある食品であることを物語っています。そのまま食べると消化が悪く、栄養がうまく吸収されないため、昔の人は、大豆を食べやすく、また保存性を高めるため、さまざまな方法で加工し料理に使用していました。



## 食事作りが自己肯定感を育てる

子どもたちは、自分が作った料理を食べてくれた人から「おいしかったよ。ありがとう！」と褒められ感謝されることで、自分の存在を確認し、『自己肯定感』が育まれていきます。自己肯定感とは、人間が幸せに生きていくための「心の土台」だと言われています。子どもの心を育てるために、ご家庭で子どもが食事作りに参加できる場があればと思います。

当たり前の毎日の食事を、「子どもの見えるところで、できれば一緒に、素材から料理を作って、共に楽しく食べる」ことが、子どもの健全な育ちを支え、幸せに生きる心の礎を作っていきます。特別なことでなくても構いません。ぜひお子さんと一緒に食事づくりをしてみませんか。

