



令和3年（2021年）の節分



豆まきをしたり、恵方巻きを食べたりすることでおなじみの「節分」ですが、今年は2月2日が節分となります。節分が2月2日となるのは、明治30年（1897年）以来124年ぶりのことです。

「節分」とは本来、各季節の始まりである「立春」・「立夏」・「立秋」・「立冬」の前日を指しますが、現在は「節分」というと立春の前日を指しています。立春は春分や秋分と同じように太陽と地球の位置関係を見て、国立天文台が定めています。

今年の立春は2月3日に決まったため、節分はその前日の2月2日となりました。



豆やナッツ類は、5歳頃までは食べさせないようにしましょう！

節分の豆まきを楽しみにしているご家庭も多いと思いますが、かみ砕く力や飲み込む力が弱い5歳未満の子どもにとって、乾いた豆やナッツ類は窒息や誤嚥につながる危険があるため、注意が必要です。

誤嚥防止のために、下記のことにご注意しましょう！

○乾いた豆やナッツ類は、5歳頃までは、食べさせないでください。

- ・小さく砕いた豆やナッツ類も食べさせないでください。
- ・兄弟がいる家庭では、兄弟が豆やナッツ類を食べていても、食べさせないでください。

○少し大きい子どもの場合も、誤嚥しないよう、食べることに集中させ、落ち着いてゆっくりとかみ砕いて食べさせるようにしてください。

○節分の豆まきをした後は、子どもが拾って口に入れないように、豆の後片付けを徹底しましょう。

消費者庁ホームページより



小さな子どものいるご家庭では、小分け包装された節分用の豆を、袋ごとまいて楽しむという方法もあります。まいた後に掃除が簡単にでき、小さな子どもが豆を拾って食べてしまうというリスクを減らすことができます。



かぜに負けない体力づくり

立春をすぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続く、かぜをひきやすい季節です。かぜをひかないようにするために、免疫力を高めることが大切です。栄養をしっかり摂り、生活リズムを整えましょう。

- 免疫力を高めるには、たんぱく質やビタミン類をバランスよく摂ることが大切です。
- 体の芯からあたたまる食事を。

ビタミンAやカロテン、ビタミンCが不足すると、かぜをひきやすくなると言われています。これらが多く含まれる食材を使った具だくさんの汁物鍋物は、野菜をたくさん食べることができ、体も温まるので、この季節はおすすめです。

ビタミンAを多く含む食べもの・・・レバー、うなぎ、にんじん、かぼちゃ

カロテンを多く含む食べもの・・・色の濃い野菜

ビタミンCを多く含む食べもの・・・野菜、果物

- 体を動かしてよく遊びましょう。

- 十分な睡眠をとしましょう。

