



令和6年度の
としま幼保園

立春を迎えますが、寒さはまだまだ続きます。寒いと朝起きるのが大変ですが、朝ご飯は必ず食べましょう。朝ご飯を食べる事で、体温が上がり眠っていた脳や体にスイッチが入ります。朝ご飯はしっかり食べて、元気に登園して下さいね。

《1月の切り干し大根クッキングの様子です》
4、5歳児は、大根をピーラーでうすく切ってザルに並べました。乾燥してから、昼の給食で食べたいと思います。

節分の豆まき

節分に豆をまくのは、旧暦の新年の始まりである立春の前日に、家に災い＝鬼が入り込まないようにするためだといわれています。鬼を魔ととらえ、鬼の目（魔目）を打つという意味で、豆が用いられているといわれています。

「節分」とは、季節を分ける「季節の節目」ことを意味しています。冬と春の季節を分けるので、節分の翌日は立春となるのです。

年の数だけ豆を食べるのは6歳以上になって地域によりさまざまですが、豆を年齢の数だけ食べる（または年齢の数に1つ加える）と病気にかからないともいわれています。ただし、硬くてかみ砕く必要のある豆やナッツ類などの食品は、かみ砕く力や飲み込む力が未熟な乳幼児にとって窒息や気管支炎、肺炎の原因になることもあります。

無病息災を願う昔からの風習ではありますが、5歳以下の子どもには節分の豆をあてないようにしましょう。



2月20日はアレルギーの日 食物アレルギーを知ろう

食物アレルギーとは

本来身体を細菌等から守るはずの免疫反応が、逆に体にとって好ましくない反応を起こすことをアレルギーといえます。特に食べ物を食べたり、触ったり、吸い込んだりした時に起きるアレルギー反応のことを食物アレルギーと呼びます。

食物アレルギーの対応は？

正しい診断に基づき、必要最小限の食品を除去します。（原因となる食品の除去が合理的かつ有効な治療方法です。）

もし食べてしまうとどうなるの？

症状は多種多様です！

（かゆくなる・お腹が痛くなる・唇やまぶたがはれる・咳が止まらない・気持ち悪いなど・・・）
正しく対応すれば、みんなで食事が楽しめます。

クラスにはアレルギーのある子もいます。アレルギーの子も原因の食べ物を除けば給食を食べられます。「食べられなくてかわいそう」ではなく、個性の一つとして「みんなで楽しく食べよう」と本人も、周りも、前向きにとらえたいですね。

■食物アレルギーのある保護者のみなさまへ■

お子様の状況を把握するため、給食で提供する食品アレルギーがある場合、1年に最低1回は生活管理指導表等の書類の提出をお願いしています。園からお知らせいたしますので、書類提出にご協力下さいますようお願いいたします。

