



R8年1月23日発行
柳町認定こども園

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い時期です。2月は節分がありますが、節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気を付けましょう。毎日の食事では栄養のあるものを食べて、寒さを乗り切りましょう！

節分について

2026年の恵方は「南南東」

節分は、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日を指していましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」はお正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられていました。



～大豆～

豆まきに使う豆は大豆です。大豆には、邪気を追い払う力があるとされています。また、そのままの大さではなく炒った大豆を使うのは、豆を炒ることが「鬼を退治する」という意味を持つからです。



～いわし～

ひいらぎの葉と焼いたイワシの頭を一緒に飾ります。ひいらぎの葉のトゲやいわしのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。



よく噛んで食べることの大切さを知ろう

▶よく噛んで食べると良いこといっぱい

食事をする際、よく噛むことで唾液が多く分泌されるため、消化が良くなり栄養をたくさん取り込むことができます。また、満腹中枢を刺激し食べすぎを防ぐことにもつながります。子どもは大人に比べて消化に時間がかかるので、よく噛んで食べることにより胃や腸への負担も減らすことができます。

また、噛むことは脳神経を刺激するため脳の働きを活発にします。そして、顎の筋肉を使うことで脳神経を刺激しホルモンが分泌され意欲向上や運動神経の発達も期待できると言われています。

この他にもよく噛むことでのメリットがいくつかあります。

よく使われているキャッチフレーズとともにみていきましょう。

『ひみこのはがいーぜ』

ひ：肥満予防▶よく噛んで食べることで満腹中枢を刺激し食べすぎを防ぎます

み：味覚の発達▶よく噛んで味わうことで食べ物の味がよくわかるようになります

こ：言葉の発音がはっきり▶よく噛んで味わうことで食べ物の味がよくわかるようになります

の：脳の発達▶脳神経を刺激することで脳の働きを活発にします

は：歯の病気予防▶唾液が多く出ることで唾液中の抗菌作用で口の中をきれいにしてくれます

が：がん予防▶唾液にはがんを抑制する作用があるため唾液が増えることでがん予防に繋がります

いー：胃腸の快調▶消化酵素が多く出るので胃にかかる負担が軽減します

ぜ：全力投球▶歯や顎が発達することで噛み締める力が強くなり力が湧きます

