



食育だより



二月は、一年で最も寒いと言われてますが今年はやや暖かいです。
皆さん、朝晩の寒暖差で風邪など引いていませんか？
しっかりと食事を摂りインフルエンザ対策も忘れずに過ごしましょう。
体を温めるには身体の芯から温めることが大切です。
ポタージュ系のスープやしょうが汁、野菜たっぷりなお鍋等々、お腹にもやさしい食事で毎日
元気な笑顔でいましょう。



2月3日は節分です。

～「どうして節分の日には豆をまくのかな？」～

** 鬼退治 **

・節分の日には豆まきを行うのは、悪いことをする鬼を退治するためにまきます。
昔の人は、病気や災害(邪気・魔物)をもたらすのは鬼のせいだと信じて鬼
の目をめがけて豆を投げて追い払うようになりました。
鬼の目(魔目)から豆まきが行われたとの説もあります。
豆に宿った穀物の霊の力で鬼を払う事ができると信じられ、炒った豆を「鬼
は外」・・・「福は内」と大きな声を掛けながら豆をまきます。



～なぜ歳の数だけ豆を食べるのかな？～

昔は、立春の前日ということで(現在の大晦日)新しい年を迎える時に鬼を(邪
気)払い福(健康・幸せ)を呼び込むために、豆まき用に炒った豆(福豆)を年齢
の数だけ食べて健康で幸せな一年になりますようにと願いをこめていたようです。

「節分」・・・立春の前日

豆に宿った穀物の霊の力で鬼を払う事が出来ると考えられ、炒った豆を
「鬼は外」・「福は内」と大きな声を掛けながら豆をまく。
* 豆を自分の年齢と同じ数を食べて無病息災を祈る。

鬼が嫌う鰯の頭を焼いたものを柗の枝に刺して飾ります。
* (鰯の匂いと、柗の葉にあるトゲで鬼が入ってこれない)

中国から伝わった「鬼やらいからきており、病気や災害の象徴である鬼を
追い払う行事で、公の儀式として旧暦の大晦日に行われていました。
* 旧暦では・・・立春(新年) * 節分(大晦日)



恵方巻とは・・・？

・恵方巻は商売繁盛を願って、その年の恵方(神様のいる方向)
を向いて太巻きを黙って食べる大阪発祥の風習です。
「恵方」に向かって、巻寿司を丸かぶりする事で、願いごとが
叶うとされています。
今年(2025年)の恵方は・・・「西南西」です。

* 恵方は(年度によって変わります。)

大阪が発祥・・・1977年、海苔業界による街頭イベント「海苔祭り」が道頓堀
で開催され、節分の日には丸かぶりを取り入れた「巻き寿司早食い競争」が全
国に知れ渡った。

また、商売で2月が一年で一番暇な月である事が多いためにその奇策では
という説も・・・？

☆ 「恵方巻きの食べ方」

- ① 恵方を向いて食べる事。
- ② 静かに食べる事



