



今年の節分は2月2日です。節分を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。風邪をひかないように、栄養バランスのよい食事をとり、手洗い・うがいを心がけて、元気に過ごしましょう。



## 「豆まき」をして「福」を呼びましょう



節分の日には、「鬼は外、福は内」といって豆まきをします。昔は節分の翌日が「立春」で、新しい一年が始まる日とされていました。節分の豆まきには、新しい年の無病息災を願う、という意味があります。そして、年齢の数に新年分の1粒を足した豆を食べることで、新年の厄払いをします。

「豆まき」の豆に使われるのは、「いった大豆」です。生の豆をまいて拾い忘れると芽が出てしまい、「邪気が芽を出す」として縁起が悪いので、芽が出ないようにいった大豆をまきます。また、いり豆には「豆をいる＝魔の目を射る」という語呂合わせから、「鬼の目を射って邪気を払う」という意味がこめられています。

節分の風習には他にも、「柊 鱒」や「恵方巻き」などがあります。

「柊 鱒」  
鱒のにおいと柊のトゲは、魔よけの意味があります。



「恵方巻き」  
その年の福の神がいる「恵方」を向いて巻きずしを食べます。今年の恵方は「西南西」です。



2月3日は節分メニュー 「いわしの生姜煮」「大豆とひじきの煮物」

## いろいろな食品に変身する大豆

節分の豆まきに使われる「大豆」ですが、実は大豆は、みそやし、ゆ、豆腐、油揚げ、納豆、きな粉など、いろいろな食品や調味料に変身して、わたしたちの食生活を支えています。

