

きゅうしよくだより2月

令和7年1月31日
墨田区立菊川小学校
栄養士 柏崎真由美
家庭数配布

2月といえば、豆をまいて鬼を追いかける節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。



なぜ、節分に豆をまくの？



季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼(邪気)」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅(鬼をほろぼす)」につながるという説や、大豆が「豆をいる=魔目(鬼の目)を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べ健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

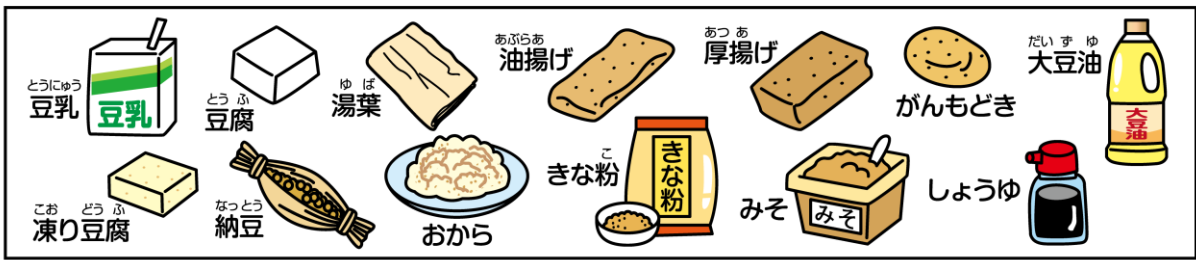
※いり大豆やナッツ類は、5歳以下の子どもでは窒息の危険性があるので食べさせないようにしてください。

大豆の“豆”知識



大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。

大豆からできるもの



小豆の“豆”知識



和菓子などに使われる小豆も、大豆同様に古くから重要な食べ物でした。昔の人は、小豆の赤い色が「太陽=生命力」を象徴すると考え、魔除けの意味を込めて行事やお祝いの際に取り入れてきました。

年中行事と小豆料理

かがみびら 鏡開き	こしょうがつ 小正月	ひがん お彼岸	しちごさん 七五三	ことようか 事八日	とうじ 冬至
お汁粉・ぜんざい	あずきがゆ	おはぎ・ぼたもち	せきはん 赤飯	おこと汁	いとこ煮

冬の食べ物・ことわざクイズ



○に冬の食べものを書いて、ことわざを完成させよう！
 下の絵と○の数、[]がヒントです。

Q1

○ ○ ○ ○ ときの医者いらず

○ ○ ○ ○ は、おなかの調子をとのえ、消化をよくする野菜なので、収穫できるとみんなが健康になり、医者がいなくなるという意味。



Q2

○ ○ は ○ ○ 屋

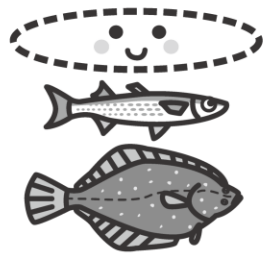
○ ○ はだれでもつくことができるが、○ ○ 屋がつくものが一番うまいという意味で、それぞれの専門家に任せるのが一番だということ。



Q3

寒 ○ ○ 寒ぼら寒かれい

寒い時期においしくなる魚を、3つ並べてリズム良く並べたことわざ。



Q4

煎り ○ ○ に花が咲く

節分に使う ○ ○ は煎っている(火を通す)のに花が咲いたという意味で、ありえないことが実現する、また衰えていたものが再び勢いを盛り返すことのとえ。



Q5

羹に懲りて ○ ○ ○ を吹く

羹(熱い汁物)でやけどしたので、冷たい ○ ○ ○ を食べる時もフーフー冷ましてしまうという意味で、前の失敗に懲りて、必要以上に余計な心配をすることのとえ。



ヒント

