



食育だより

令和7年2月号 なんぶこども園

2月2日は節分です!

節分とは、「季節を分ける」という意味で、本来は各季節の始まりである立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日を指すものだったが、現在では立春の前日の節分だけが残った。

1985年から2020年の36年間にわたって、節分の日付は「2月3日」から動かなかった。そのため節分は2月3日だと思っている人もいるが、2025年の立春は2月3日のため、今年の節分は前日の「2月2日」になる。

●豆まきの目的●

豆まきは、鬼を外へ追い出して福を家の中へ呼び込むことを目的としています。鬼は病気や怪我、不幸などの災いを招く象徴とされていたようです。そのため豆まきは鬼退治や鬼そのものを追い払うというより、邪気を払うことを目的としていました。

●どうして「豆」なの?●

豆は、人間にとって大切なエネルギー源となる食材。そのため、霊力を持っていると信じられていました。その豆の力で鬼(=邪気)を払い、さらにその豆を食べることで力をいただくことができるとされたのです。特に、ただの大豆ではなく「豆を煎る」が「魔目を射る」と言葉遊びができることから、煎り豆を使用した方が、より縁起が良いとされています。

今年の恵方は西南西です!

節分と言えば豆まきと恵方巻ですが、基本の恵方巻は7種類の具材を巻いたものです。7種類の具材を包むことが七福神の「福を巻き込む」ことの比喩となり、それを食べることで福を取り込むことができるとされてきました。また、恵方巻を切らずに食べることで「縁を切らない」「運を逃さない」などの意味を込めているのだそうです。食べる途中でしゃべると、せっかく取り入れた福が逃げてしまうため黙って食べると良いと言われています。



「畑の肉」大豆について

「畑の肉」といわれる大豆は、タンパク質をはじめ、脂質、糖質、ビタミンB1、ビタミンE、葉酸、カリウム、マグネシウム、カルシウム、リン、鉄、亜鉛、銅など、栄養素の種類がとても豊富で体に良い食べ物です。

健康な体をつくる!

「畑の肉」と呼ばれるほど肉や卵に負けない良質のたんぱく質を含みます。

大豆のパワー!

歯や骨を丈夫に!

カルシウムを多く含みます。豆腐や油揚げなど大豆製品は消化吸収も◎

お腹の調子を整える!

食物繊維を多く含みます。便通を良くし、腸内細菌のバランスを保ちます。



脳を活発に!

大豆にふくまれる「大豆レシチン」が脳のはたらきを活発にし、記憶力や集中力を高めます。

大豆はいろいろなものに変身します!

