

食育だより

Vol.56



2025年2月

本来「節分」とは立春、立夏、立秋、立冬すべての前日のことですが、特に陰暦で新しい年になる立春の前日が重要視されており、今年は2月2日です。当日に豆をまくことで鬼を追い払い、邪気や汚れを次の季節へ持ち越さないための、日本古来の風習です。

☆節分に豆をまくのはなぜ？

お米と同じように私たちのエネルギー源であり、霊力をもつといわれる豆で、病や災い(=鬼)を祓い、その豆を食べることで力をいただけたと考えられたからだそうです。この考え方が、中国の古い鬼追いの行事「追儺(ついな)」と合わさり、広まったとされています。



来年も健康かつ幸せに暮らせるようにという願いを込めて、自分の満年齢よりも一つ多い数の福豆を食べることが多いようです。

☆節分に食べると縁起の良い食べ物をいくつか知っていますか？

近年では、**恵方巻き**をイメージする人が多いですね。起源は江戸時代からとか明治からという説もあり、「丸かぶり寿司」「太巻きずし」と呼ばれていたこともあるようですが、「恵方巻き」という言葉は、1989年に大手コンビニが名づけたことで広まったようです。今年の恵方は**西南西**です。

他にはどんなものをご存じですか。これは縁起良さそうだと思うものがあったら取り入れてみてはいかがでしょうか。

いわし…魔除けに柁と焼いたイワシの頭を門口に飾るのが節分の習わし。焼いた臭いを鬼が嫌うとされ、頭を摂ったイワシの残りを家族で食べる。



そば…立春から新年とする考えもあり、「細く長く」長寿を願い、厄を断ち切るという年越しそばの意味合いで食べられる。

くじら…世界最大の動物であるくじらを食することで「心や志を大きく」という願いが込められている。



ぜんざい…体を温めてくれる貴重な甘い食べ物。小豆は厄除けによい。

こんにやく…昔から「砂おろし」と呼ばれる食べ物。邪気を追い払い、厄落としにも通じる。

けんちん汁…古くから伝わる精進料理。昔から様々な行事にふるまわれている。

福茶…残った福豆に梅干し、塩昆布を入れお湯を注いだ縁起もの。

麦飯…麦飯を炊くことを「よまし麦」と呼んでいて、転じて「よう回す」となり「世の中がよく回る」という意味を持つ縁起もの。

★★★ 年中行事と食べ物（令和7年） ★★★

1月	1日	正月	おせち料理、お雑煮
	7日	☆ ^{じんじつ} 人日の節句	七草粥
	11日	鏡開き	鏡餅を雑煮やぜんざいにして食べる
2月	2日	節分	福豆、こんにゃく、鰯、恵方巻き
3月	3日	☆ ^{じょうし} 上巳の節句	ちらしずし、 はまぐりの潮汁、ひし餅 白酒、ひなあられ
	※17～23日	彼岸	ぼたもち
4月		花見	花見弁当、花見団子
5月	5日	☆ ^{たんご} 端午の節句	ちまき、柏餅
6月	※21日	夏至	冬瓜、タコ
7月	7日	☆ ^{しちせき} 七夕の節句	そうめん
	※19日	土用の丑の日 （一の丑）	うなぎ、土用もち、土用しじみ、土用卵 「う」のつく食べ物（うどん、梅干し、瓜科 の野菜、牛肉など）
	※31日	土用の丑の日 （二の丑）	
8月	中旬	お盆	精進料理
9月	9日	☆ ^{ちょうよう} 重陽の節句	菊花酒、菊の料理
	※20～26日	彼岸	おはぎ
10月	※6日	中秋の名月	月見団子
11月	15日	七五三	千歳飴、赤飯
	地域による	秋祭り	ちらしずし、 あげもん
12月	※22日	冬至	かぼちゃ料理、「ん」のつく食べ物（れんこん、にんじん、うどんなど）
	31日	大晦日	年越しそば

※日付は2025年（令和7年）のものです。

季節折々の伝統行事と料理には密接な関係があります。それぞれ旬の食材を取り入れたものが多く、季節の風物詩のひとつにもなっています。

☆は五節句

