

せつ ぶん た もの ふう しゅう 節分と食べ物の風習



大豆…節分といえば豆まきです。「鬼は外、

福は内」と唱えながら火を入れた大豆をまき、福を招いて災いをおい出します。

豆まきの後は、無病息災を祈つて歳の数の豆を食べる風習などがあります。

福茶…「よろこぶ」につながるこんぶと、おめで



たい「松竹梅」の梅が入ったお茶で、お

正月にもいただく縁起のよいものです。

節分にはさらに「3」という縁起のよい数

の福豆を入れ、1年間「まめまめしく働

ける」という意味もあります。

節分の豆を年の数だけ食べられないときも、福茶がそのかわりになります。

2月3日は節分です。「豆まき」や「恵方巻き」など節分の日におこなう食べ物に関係する風習は日本中にいろいろあります。いずれも訪れる春を祝い、1年間を健康に過ごすための願いがこめられています。



ふとまき…その年の恵方に向かって食べると縁起が良いとされる巻きずしのことです。大阪を中心とした関西の風習が広がっていったと言われています。



「恵方巻き」「丸かじり」「丸かぶり寿司」「恵方寿司」「招福巻」「幸運巻」「開運巻き寿司」などといろいろな名前で呼ばれています。

いわし…干しいわしの頭を柊の小枝に刺して、戸口や窓に挿みます。これは、いわしの臭いと柊のとげで悪霊を払うためです。また、いわしを焼く煙にも御利益があります。立ち上る煙を鬼がけむたがり、逃げていくと伝えられています。

いわしと柊で作った焼嗅(やいかがし)



ちゅうしょくしつから
こんなにちは！

がついたち すい
2月1日(水)

せつ ぶん ぎょう じ こんだて
節分の行事献立

いわしのしょうがじょうゆかけ、含め煮、いり大豆、ごはん、牛乳です。

節分の行事献立では、いわし、いり大豆といつた食材が登場します。残さず食べましょう。

けんちん汁…関東地方では、寒い冬の行事食として親しまれてきました。昔は節分だけなく小正月や初午(はつうま)などの冬の行事も盛んでした。こうした行事にけんちん汁を食べる風習があり、節分にけんちん汁を食べる風習が残っています。

こんにゃく…食物せんいが豊富で胃や腸の中をきれいにする働きがあります。そこで、節分や大晦日などの大切な節目にこんにゃくを食べ、体の中をきれいにそうじする風習がうまれたといわれています。



*ほかにも節分に関係する食べ物としては、そばやくじらを食べる地方や大豆の代わりに落花生を使う地方、「鬼は内、福も内」と豆をまく地方もあります。