



もりもり しょくいく 食育だより

石見養護学校
令和7年1月31日
文責 窪田

暦の上では立春を迎えますが、一年で一番寒い時期です。風邪やインフルエンザに負けず元気に過ごすには、食事が大切です。バランスよくいろいろなものを食べるようにしましょう。ウイルスに負けない健康な体を作るためにも、食事の栄養バランスに気を配り、生活リズムを整え、そして睡眠を十分にとって体を休めるようにしましょう。また、空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなるので、こまめな水分補給に心がけましょう。



今年は、2月2日（日）は節分です！
節分の日を2月3日と思っている人も多いと思いますが、実は節分の日付は固定ではありません。節分は「立春」の前日に当たる日になり、年によって節分の日付が変わります。2025年は、2月3日（月）が「立春」になるので、2月2日（日）が節分になります。

豆知識
節分は、「立春」の前日になります。多くの場合は2月3日が節分になりますが、2021年は、国立天文台の発表により、「立春」が2月3日になったため節分も1日ずれて2月2日になりました。（約124年ぶりのことでした。）当たり前と思っている年間行事であっても、天文学的なズレなどの影響を受けて日にちが前後したり、法の改定などによって変動したりすることがあります。
2025年の節分が2月2日になる理由は、天文学的な計算に基づいています。「立春」は、太陽の黄経が315度になる瞬間とされ、これは地球が太陽の周りを公転する際の特定の位置を示しています。2025年の「立春」は、2月3日（午前10時49分頃）となり、節分は、「立春」の前日なので、2月2日が節分となるのです。このように、節分の日付は「立春」の時刻によって決定されます。

節分は、「1年間、健康で幸せに過ごせますように」と願いを込めて、悪いもの（邪気=鬼）を追い出す日本の伝統行事です。節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい病気や災害などを鬼の仕業と考え、災いをもたらす鬼を追い払い、福を呼び込むために行います。大豆を使用するのは『穀物には精霊が宿る』という考え方が根本にあります。

だいず 大豆ってすごい!

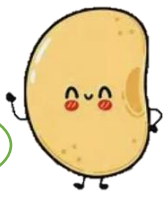
せつぶん ふく うち おに そと こえ だ めん おに まめ げんかん いえ そと まめ
 節分は、「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった“鬼“に豆をぶつけて、玄関から家の外へ豆をまき
 まめ じぶん とし かず た いちねんかん むびょうそくさい す い まめ つか だいず はたけ
 ます。豆を自分の年の数だけ食べると、一年間は無病息災で過ごせると言われています。豆まきに使う大豆「畑の
 にく い からだ ひつよう しつ ししつ ふく えいようか たか しょくざい だいず
 肉」と言われています。体に必要なたんぱく質や脂質をたくさん含む栄養価が高い食材です。大豆には、たくさん
 しゅるい ほか しょくざい あいしょう りょうり りょう
 の種類があります。また、他の食材との相性もよく、いろいろな料理に利用できます。

だいず しゅるい 大豆の種類

- きだいず おも み そ なつとう どうふ かこうひん
 ・黄大豆…主に味噌、納豆、豆腐などの加工品
- くろだいず くろまめ りょうり
 ・黒大豆…黒豆(おせち料理)
- あおだいず こ にまめ
 ・青大豆…きな粉、煮豆など
- ほか まめ
 ・その他の豆には、あずき、そら豆、インゲン
 きんときまめ
 金時豆などがあります。

だいず こうか こうのう 大豆の効果・効能

- あたた
 ・からだを温める
- のう かつせい
 ・脳の活性化
- とう ねんしょう こうか
 ・糖を燃焼する(ダイエット効果)
- せんいしつ おお
 ・繊維質も多い
- せいちょうさよう べんびよぼう
 (整腸作用、便秘予防)
- せいちょう そくしん
 ・成長の促進



えほうまき 恵方巻とは・・・

えほうまき ゆらい こだいちゅうごく ふうしゅう
 恵方巻の由来は、古代中国の風習にさかのぼります。古代中国では、節分に恵方を向いて特定の食べ物を食べる
 ことで、厄を払い、福を招くという信仰がありました。この風習が日本に伝わったとされています。恵方巻を食べるよう
 になった確かな期限は不明ですが、商売繁盛や無病息災を願って、江戸時代に大阪で恵方に向かって太巻き寿司
 (「丸かぶり」「丸かぶり寿司」とも呼ばれる)を無言で頬張りながら食べるという独自の食文化・風習が始まったとさ
 れています。

えほうまき ぜんこくてき は や ひろしまけん せつぶん ふとま はんばい はんそくしょうひん
 ※恵方巻が全国的に流行ったのは、あるコンビニエンスストアが広島県で節分に太巻きを販売したことがきっかけで、販促商品
 として「恵方巻」をスーパーやデパートで販売するようになりました。黙ってかぶりつく習慣がユニークで子どもから大人まで楽
 しめる行事としてまたたく間に知れ渡りました。

ぐざい かず しゅるい えんぎもの ★具材の数は7種類が縁起物!!

すうじ ふく かみ し しちふくじん ゆらい い むびょうそくさい しょうばいはんじょう
 『7』という数字は、福の神として知られている「七福神」に由来していると言われています。無病息災や商売繁盛
 などの幸福を願い、7種類の具材を使用して海苔巻きにすることで、「福を巻き込む」・「体内に取り入れると福がく
 る」という意味があります。

えほう とし ふくとく としとくじん としがみさま べっしょう ほうかく ほうかく お こと おこな
 ※恵方とは、その年の福德をつかさどる歳徳神(年神様の別称)のいる方角で、その方角に向かって事を行えば
 何事も吉とされています。(今年は、「西南西」の方角になります。)