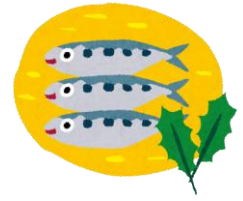




みつめよう!! 子どもと食事



2026年2月号

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒いこの頃です。季節の変わり目では体調を崩しやすいので、毎日の食事で栄養のあるものを食べて、寒さを乗り切りましょう。

2月3日は節分です

節分は日本の伝統的な行事で、邪気を払い1年の無病息災を願うため豆まきをしたり、行事食である福豆や節分鯛、最近では恵方巻きを食べたりします。



○豆まき

「鬼は外、福は内」と言いながら、煎った豆をまく豆まき。病気や災害など悪いものを象徴する「鬼」を追い払い、福を呼び込むことを目的としています。



○恵方巻き

節分の日に恵方巻きを食べるのは、もともとは関西を中心にした風習です。しかし最近では、全国に広まりつつあります。恵方巻きは縁起がよい食材を用いた太巻きのこと。その年の恵方（縁起がよい方角）を向いて1本丸ごと黙って食べると願いがかなうといわれています。



○節分鯛

節分鯛は焼いた鯛を指し、強い臭いで邪気を追い払うとされています。特に柵の枝の先に鯛の頭を刺して玄関先に飾ることで、鬼を寄せ付けない魔除けの役割も果たします。

豆まきをして一年の健康を願いましょう！

