食育 だより

令和５年２月

長崎市立伊王島小中学校
栄養教諭　　竹下　朋哉

節分は立春の前日、冬が終わって春に移るという季節の変わり目を意味します。立春を過ぎると、暦の上では春ですが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。規則正しい生活とバランスのよい食事を心がけましょう。

節分の風習や行事食について知ろう

２月３日は節分です。節分の風習や行事食を紹介します。給食も節分にちなんだ献立になっています。

豆まき

節分といえば、豆まき。豆（大豆）には古くから特別な力があると信じられてきました。「豆」が「魔滅」（魔物が滅びる）に通じ、その魔物の目（魔目）を目がけて投げることで、鬼のような魔物がもたらす災難や病気を寄せ付けないともいわれています。豆まきには、炒った大豆を使うことが多く、「おには外、福は内」といいながらまきます。

これは、悪いことをもたらすとされる「おに」を追い払い、幸せの「福」を呼び込むためです。炒った大豆を自分の年齢の数だけ食べると、１年間を健康に過ごせるともいわれています。

紅大根（べにだいこんともいいます）

「赤おにの腕」に似ていることから、この紅大根を食べることでおにを退治する意味があると言い伝えられており、長崎市では節分料理の食材として江戸時代から利用されています。「おによりも強い子どもになるように」という願いも込められています。

恵方巻き

節分の日に、「恵方巻き」という太巻きずしを食べる風習が広がっています。この風習は愛知県または大阪府が発祥とされています。一時行われないこともあったようですが、のりを扱うスーパーやコンビニなどが大きく宣伝して、再び行われるようになりました。恵方巻きは、その年の歳徳神のいる縁起の良い方角（恵方）を向いて、願い事を心の中で唱えながら、無言で一本丸かじりするというものです。今年の恵方は、「南南東」です。太巻きずしには「福を巻き込む」、丸かじりには「縁を切らない」、無言で食べるのには「途中で声がもれると福がもれる（逃げる）」、などそれぞれ意味があるそうです。具を７つ入れて、七福神に見立てることもあるそうです。

いわし

「いわし」の頭を柊の枝に刺し、玄関などの戸口に飾る風習があります。「いわし」は焼くとにおいが強くなるので、焼いたいわしの頭のにおいで、おにが近づかないようにしたそうです。そして、「柊」の枝に刺すのは、柊の葉の鋭いトゲで、「おに」の目を刺し、おにを追い払うためだそうです。また、この風習から、「節分いわし」といって、節分の日にいわしを食べる地域もあります。