



日本の行事と食文化 ～節分～



冬も本番、寒さが厳しくなってきましたが、体調を崩したりしていませんか？
今月は節分があります。バランスのよい食事と十分な睡眠をとり、からだの
中から「鬼は〜外！」になるよう、元気に過ごしたいですね。

● 節分の由来

節分は、立春、立夏、立秋、立冬という季節の変わり目の前日のことです。
1年に4回あるのですが、通常節分というと、春を迎える『立春』の前日を
さしています。（令和7年は2月2日が節分です）

季節の変わり目には邪気（鬼）が入りやすいと考えられており、
それを追い払うための行事が行われます。豆まきをして、まいた
豆を食べるといふ風習がありますが、豆には「悪（魔）を滅す」
という意味があり、それを鬼にぶつけることにより邪気を追い
払います。



● 節分にちなんだ食べ物は？

○豆：節分には豆をまきますが、多くは炒った大豆を使います。炒り豆を
使うのは、節分は旧年の災いを負って払い捨てられるものであるため、
まいた豆から芽が出ては縁起が悪いという意味があります。北海道や
東北などでは落花生が用いられる場合もあるようです。

○いわし：いわしは臭いが強いため、その臭いによ
って邪気を払うとされています。

○恵方巻き：関西地方ではその年の「恵方（縁起の良い方角）」
を向いて巻きずしを食べる風習があります。



豆 知識

畑の肉といわれる大豆。その特徴は、他の豆
類に比べてたんぱく質と脂質が多いことです。
大豆のたんぱく質を構成するアミノ酸は、穀類
には少ないものが多く、栄養価が高いといわれ
ています。



節分について知った
後は、ご家庭でも豆ま
きをしたり、節分にち
なだ食べ物を食べて
みましょう♪

● 食育クイズ ●

Q 大豆を粉にすると何になる
でしょう？

- ① きな粉
- ② 小麦粉
- ③ 片栗粉

A ① きな粉

炒った大豆の皮をむいて粉にしたも
のがきな粉です。小麦粉は小麦、片栗
粉はかたくりやじゃがいもが原料です。