



# 日本行事と食文化～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8年は2月3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う風習がありますが、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。

今年の恵方は  
南南東



## 豆 知識

畠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、節分にちなんだ食べ物を食べてみましょう♪

### ・食育クイズ・



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。