

食育だより

No. 1 0

平成21年2月20日

川崎愛泉保育園

(お家で、豆まきをしました?) 節分は、季節の分かれ目の意味で、元々は「立春」「立夏」「立秋」「立冬」のそれぞれの前日をさしていました。節分が特に立春の前日をさすようになった由来は、冬から春になる時季を一年の境とし、現在の大晦日と同じように考えられていたためです。

節分にまつわる食べ物

豆

豆は煎り豆を使います。年の数だけ食べて健康を祈ります。

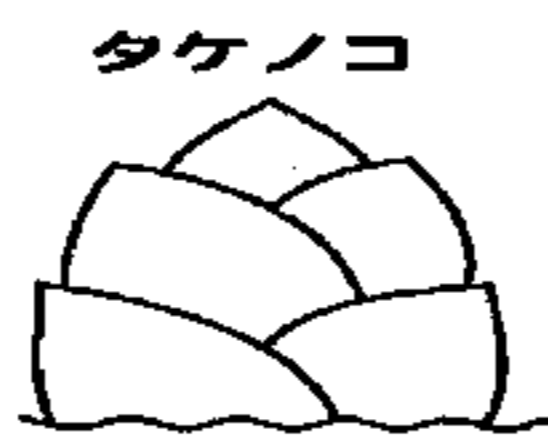
恵方巻(えほうまき)

関西ではその年の恵方に向けて太巻き寿司(恵方巻)を無言で丸かぶりしながら願い事をする、という風習があります。最近では全国的にこの風習が広まってきました。

イワシ

イワシの頭をヒイラギの枝に刺して玄関に飾ります。鬼はイワシのにおいを嫌うとも、イワシのにおいにつられてやってくるとも言われていますが、結局はヒイラギの葉のとげに刺されて逃げていくそうです。

大豆からできる加工品



“大いなる豆”という意味の大豆。もともと固くて食べにくい豆ですが、日本ではこの豆を様々に加工して美味しく食べてきました。バリエーションも豊富でたくさんの栄養素が含まれ、私たちの食生活にはなくてはならないものになっています。

