



令和3年度
2月号
清瀬市立清瀬第七小学校

(毎月19日は食育の日)

暦の上では立春を迎え、少しずつですが春の訪れを感じる時季です。年度末にさしかかり、進級、進学ももうすぐですが、冬の終わりに病気などにかからないよう、規則正しい生活を送りましょう。

「節分」と「豆まき」

「立春」の前日を「節分」といい、「節分」の日には、「豆まき」をする風習があります。「豆まき」には、「大豆」を使うことが多く、いったものを使います。『おには外、福は内』といいながら、大豆をまきます。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」をよびこむためです。家族の健康や幸せへの願いが、こめられています。



いった「大豆」を、自分の年れいの数だけ食べると、1年間を健康にすごせるとも、いられています。

「節分」と「いわし」

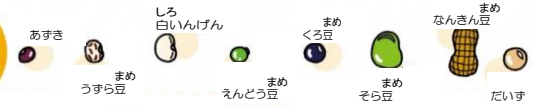
「節分」の日には、「豆まき」をして、災いをもたらすとされる「おに」を追い払い、「福」を呼び込む行事が行われるほかに、「いわし」の頭を「ひいらぎ」の枝にさして、げんかに飾る風習もあります。

これは、「おに」を家に入れないようにするための風習です。「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おいで、「おに」を近づけないようにしたそうです。そして「ひいらぎ」の枝にさすのは、ひいらぎの葉のするどいとげて、「おに」の目をさし、追いはらうのだそうです。

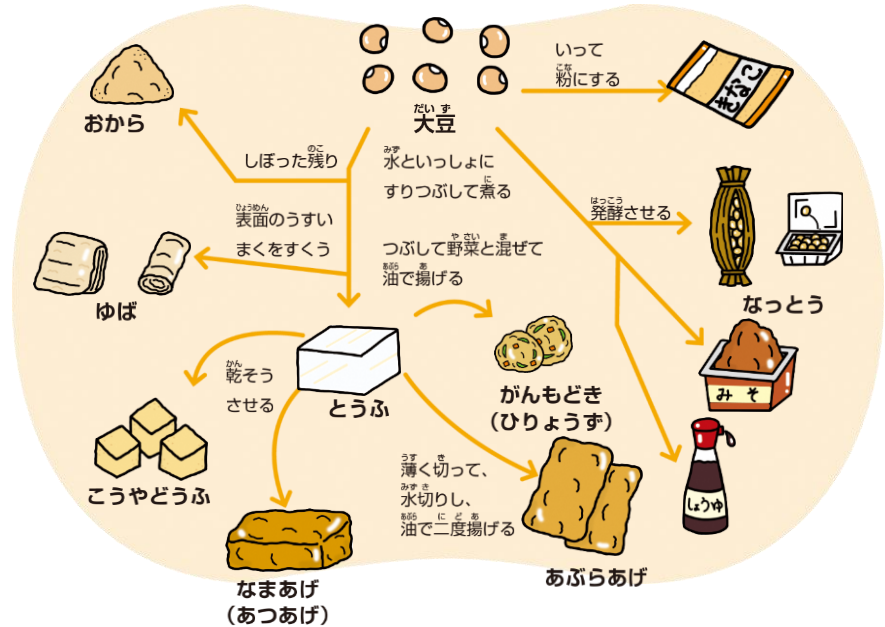


※くろ豆(黒豆)は、だいず(大豆)の一種。なんきん豆(南京豆)は、落花生やピーナッツともいいます。

豆と大豆製品



日本では昔からまじめなことや、体が丈夫なことをたとえて「まめ」といいます。「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」など・・・といった言葉を聞いた人も多いでしょう。これは豆が栄養のあるものとして、昔から親しまれてきた表れです。とくに大豆は「畑の肉」などといわれ、良質なたんぱく質や脂質、ビタミンB1やE、ミネラル、食物繊維も多く含みます。しかし乾燥した豆は固く、そのままでは食べられません。そこで様々な大豆の加工製品が作られました。



出典：食育フォーラム

清瀬産の野菜と果物をいただきます。

