

給食紹介

令和 6年 2月 2日(金)

わかめごはん 牛乳
いわしの蒲焼き
けんちん汁 福豆

節分には、大きな声で
豆まきをしよう !!
「鬼は外、福は内」



今日は“節分”の行事食です。日本の伝統・食文化を感じながら味わってください。

節分

2月3日は節分です。『節分』とは・・・“季節の節を分ける”ということで、暦の上ではこの日で冬から春になります。節分に豆まきをし、年の数だけ食べるという日本独特の習慣があります。この習慣は、日本人に欠乏しがちなタンパク質を大豆により補給する意味があったようです。

節分には、悪い鬼を追い出して、家を清め、福を呼び入れるために、「鬼は外、福は内」と言いながら、豆まきをします。節分の夜、魔除け(まよけ)の為(ため)、鰯(いわし)の頭(あたま)や臭気(しゅうぎ)の強いものを焼(や)いて串(くし)に刺(さ)し、家の入り口等にさす、『焼(やき)い嗅(か)がし(か)がし』を行います。やっかがし、やいくさし、やきさし、ともいいます。柊(ひいらぎ)で鬼(おに)の目(め)をさす、などともいいますが、なんだか意地悪(いじわる)な感じがしますね。

そんなことから、厄除けのおまじないに“いわし”を食べたり、豆まきをして、その後その豆を自分の歳の数だけ食べたりするようになりました。給食でも昔の人の知恵を生かして、福豆を付けました。福豆によって、タンパク質やビタミンB1の補給だけでなく、よく噛むことなどよいことがたくさんあります。

しっかり食事をして、寒さ&勉強に頑張ってください。