

きゅうしょくだより

令和7年度 2月号

亀岡市立学校給食センター

TEL 0771-24-3833

節分の翌日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒さに厳しい時季です。インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎などこの時期に流行しやすい病気の予防には手洗い・うがいを忘れずに、たっぷり睡眠をとって栄養バランスのとれた食事をするのが大切です。



せつぶん 節分ってなあに？



「節分」とは「節（季節）を分ける」という意味で、各季節が始まる節目の前日をいい、2月の「節分」はちょうど春の始まり「立春」の前日となります。本来は夏や秋にも「節分」はあったのですが、立春は新しい年の初めの節目として重要視されたことから、現在は節分といえば2月となったそうです。今年は、2月3日が節分です。

せつぶん まめちしき ～節分の豆知識～

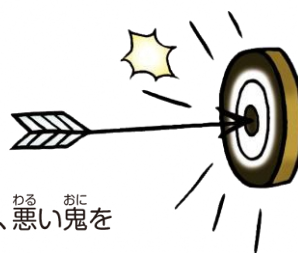
「魔が滅する」のマメで鬼退治！

節分で豆をまくのは、豆が「魔滅」に通じ、鬼がもたらす災難や病気を寄せ付けしないとされたからだといわれています。



「炒る」は「射る」にかけて

炒った豆を使うのは、生豆のままだと落ちた豆から芽が出て不吉とされたからです。また「炒る」を「射る」にかけ、悪い鬼を退治します。



豆まきの主役「年男・年女」！

寺社などではその年の干支生まれの「年男・年女」がよく豆まきをします。小学校では5年生に当たる人が多いですね。卒業する6年生からしっかりバトンタッチしていきましょう。



最後は年の数だけ食べる

豆まきの「福豆」を年の数だけ食べると1年を健康に過ごせるといわれます。余った福豆はそのままどさず料理にすぐ使えます。炊き込みご飯にするとおいしいですよ。



えほうまき 【恵方巻】

恵方巻は、節分にその年の「恵方」を向いて食べます。「恵方」とはその年の歳神様がいらっしゃる方向です。願い事をしながら無言で食べると縁起が良いとされています。巻きずしを使うのは「福を巻き込む」からで、また「包丁」で切らずに丸かぶりすることで「縁を切らない」という意味があるそうです。恵方巻には、七福神にあやかって7種類の具材を巻き込むのが良いとされています。

えほうまき 恵方巻き



なんなんとう
2026年の恵方は、南南東です。