

節分の行事食『恵方巻き』

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい厄をはらう行事があります。

節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方（いい方向）を向いて、無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。

今年の節分は**2月3日（火）**、恵方は**南南東**です。ご家庭で子どもと恵方巻きを食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。

今年の恵方は
南南東！



◆◆◆ 恵方巻きの基本の7つの具材 ◆◆◆

① **かんぴょう**

細く長い形から
「長生きできますように」



② **しいたけ煮**

傘の形から
「身を守ってくれる」



③ **だし巻き・厚焼き玉子**

色が黄色なので
財の豊かさ、金運のゲン担ぎ。



④ **うなぎ（あなご）**

「うなぎ上り」出世や
上昇など。うなぎや
あなごの長い姿から長寿を表す。



⑤ **海老**

紅白の色と目玉が飛び出して
いることから「めでたし」という
語呂合わせに使われる縁起食材。



⑥ **きゅうり**

その名前から「9つの利」
をもたらしてくれると
言われている。



⑦ **桜でんぶ**

鯛などの白身魚をほぐして作られることから「めでたい」とされる縁起物。

★縁起の良い節分の食べ物

恵方巻きのほかに…

大豆



煎り大豆を「鬼は外、
福は内」と唱えながらまき、
自分の年の数だけ食べて、1年の健康や
無事を祈ります。昔から「豆＝魔滅」には
鬼を滅する力があるとされてきました。

いわし



いわしの臭みで鬼が近づかないようにします。

ひいらぎ（…葉のとげで鬼が家に侵入するのを
防ぐ）の枝に、焼いたいわしの頭を刺した「焼嗅（やいかかし）」を
家の玄関などにつるし、邪気・疫鬼を追い払うことが
できるとされています。焼いたいわしを食べる地域も
あり、いわしを食べることで体の邪気を払ってくれる
効果があると言われています。



やいかかし

今月のレシピ紹介

節分にかかせない大豆を使った給食レシピ

『鶏と大豆のトマト煮』

◆材料◆（大人2人分）

- ・鶏もも肉（こま切れ）…100g
- ・にんじん…1/4本
- ・たまねぎ…小1個
- ・大豆水煮…30g
- ・油……………適量
- ★ケチャップ…大さじ1
- ★しょうゆ…小さじ1
- ★砂糖…………小さじ1
- ★コンソメ……小さじ1/3

◆作り方◆

- ① にんじんは小さめの一口大、たまねぎは1cm角に切る。
大豆は缶汁があればきる。
- ② フライパンに油を中火で熱し、鶏肉を入れて軽く焼く。
- ③ にんじん・たまねぎを加えて炒め、たまねぎが透き通ってきたら、
大豆・★の調味料を加える。
- ④ 煮立ったら弱火にし、ふたをして15～20分煮て完成！

