

## 節分の行事食『恵方巻き』

今年の恵方は

**南南東！**

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、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。



### ◆◆◆ 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(やいかがし)」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。



やいかがし

### 今月のレシピ紹介

◆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

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』

#### ◆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さる。
- 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！

