

節分給食について

1年の幸福を願う「節分」の行事



立春の前日に当たる節分には、古くから厄を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。節分は季節の分かれ目を意味していて、季節の変わり目に起こりがちな病気や災害を“鬼（邪気）”に見立てて追い払う儀式「追儺」が豆まきの元になっているといわれています。

最近は「恵方巻き」が有名になってきましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。（※諸説あります）

節分にまつわる食べ物



福豆

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

よくかんで
食べよう！



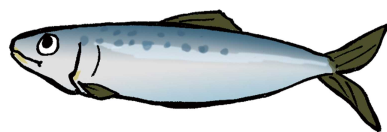
2026年の
恵方は
「南南東」

恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様（としがみさま）がいるとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら無言で丸かじりします。

イ
ワ
シ

鬼が嫌う匂いや見た目から、鬼除けとして食べられます。
また、玄関にイワシの頭を飾る習慣もあります。ひいらぎのトゲで鬼の目を刺し、家に入れないようにイワシの焼いた強い匂いで鬼を追い払う「柊鰯」という魔除けです。



せっかくだから

箸を正しく持って
豆をつかんでみよう！

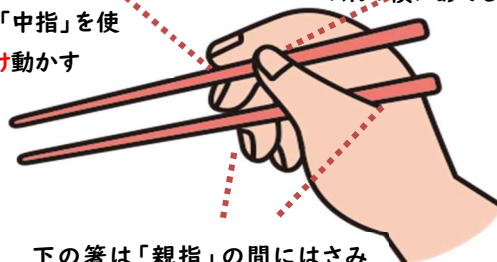
正しい箸の持ち方を意識して豆をつかんでみましょう。正しい箸使い=美しい所作ができることは一生の宝物です。

上の箸は、「親指」と「人差し指」「中指」の3本で軽く持つ

「親指」は「人差し指」の爪の横にあてる

「人差し指」と「中指」を使って上の箸だけ動かす

先をそろえる



下の箸は「親指」の間にはさみ
「薬指」の爪の横にあてる