

# 2月給食だより

令和7年 2月  
上尾市立大石南小学校  
校長 勝 雄一  
No.10

## 年中行事に 欠かせない 大豆と小豆のおはなし

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。

今年の節分は2月2日で日曜日にあたるため、給食では2月3日に節分献立を実施します。メニューは、「大豆入り五目ごはん・牛乳・いわしフライ・白菜とひじきの甘酢炒め」です。大豆やいわしは、子供たちの体をつくる栄養がたくさん入った食品です。しっかり食べて鬼を追い払いましょう。



### なぜ、節分に豆をまくの？



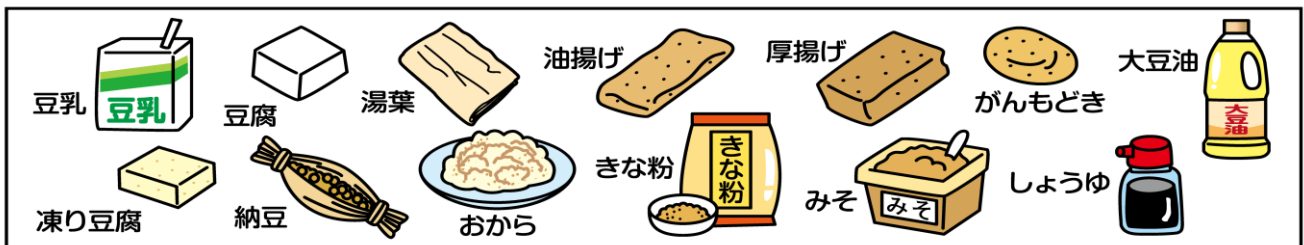
季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼（邪気）」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅（鬼をほろぼす）」につながるという説や、いった大豆が「豆をいる＝魔目（鬼の目）を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

### 大豆の“豆”知識



大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。

### 大豆からできるもの



### 小豆の“豆”知識



和菓子などに使われる小豆も、大豆同様に古くから重要な食べ物でした。昔の人は、小豆の赤い色が「太陽＝生命力」を象徴すると考え、魔除けの意味を込めて行事やお祝いのときに取り入れてきました。

### 年中行事と小豆料理

| 鏡開き      | 小正月   | お彼岸      | 七五三 | 事八日  | 冬至   |
|----------|-------|----------|-----|------|------|
|          |       |          |     |      |      |
| お汁粉・ぜんざい | あずきがゆ | おはぎ・ぼたもち | 赤飯  | おこと汁 | いとこ煮 |