



食育だより



2025年度

ニチイキッズ小禄保育園

1年の中で最も寒さが厳しい2月となりましたが、暦の上では2月4日の立春より「春」ですね。寒い日、暖かい日を繰り返し、一歩一歩「春」が近づいてきます。

“節分”ってどんな日?

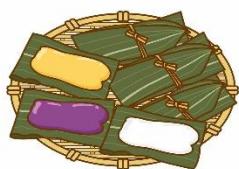
現在は立春の前日を「節分」と呼んでいますが、本来は「季節を分ける」という意味で、年に4度（立春・立夏・立秋・立冬の前日）あります。旧暦では立春を1年の始まりである新年と考え、節分は大晦日にあたりました。平安時代、前年の厄や災難を祓い清めるために中国から伝わった「追儺（ついな）」の儀式が行われていましたが、室町時代以降に、豆をまいて悪鬼を追い払う今の「豆まき」へと発展しました。

～大豆と豆まき～

鬼は邪気や厄の象徴とされ、形の見えない災害、病、飢饉など、人間の想像力を超えた恐ろしい出来事は鬼の仕業と考えられてきました。

鬼を追い払う豆は、五穀の中でも穀靈が宿るといわれる大豆です。そして、豆は炒った豆でなくではありません。なぜなら、生の豆を使うと拾い忘れた豆から芽が出てしまい、縁起が悪いからです。「炒る」は「射る」にも通じ「魔の目（魔目＝まめ）」に豆を投げつけて「魔を滅する（魔滅＝まめ）」と語呂合わせもあわさり、邪気を払うための行事となりました。

最後は、豆を人間が食べてしまうことにより、鬼を退治した！ということになります。豆まきの後は、「来年も元気で過ごせますように」と願いながら、年齢の数+1つ多く（数え年分）食べましょう。



1月食育 ムーチー作り

