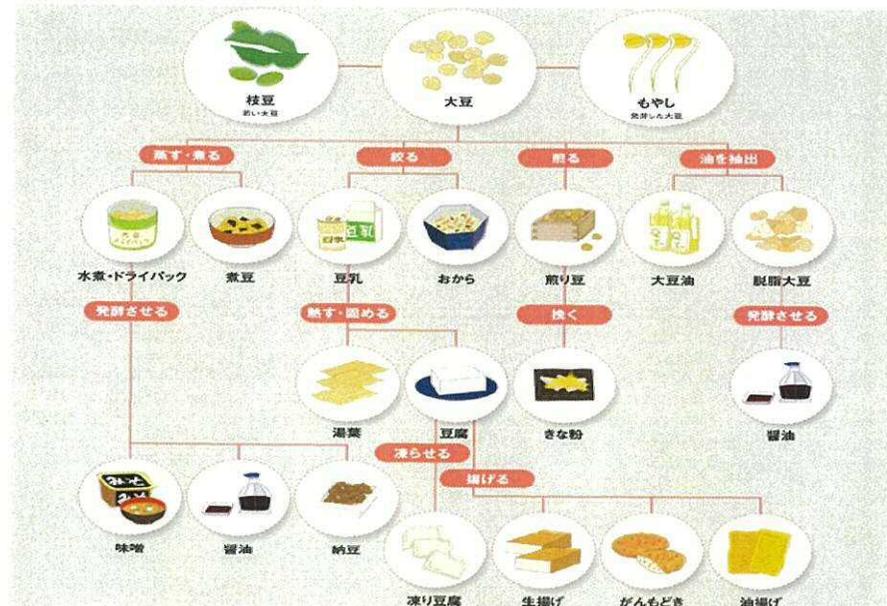


2月

給食だより

暦の上では立春を迎えますが、春とは名ばかりの厳しい冷え込みの日が続きます。2月は1年の中でも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。病気への抵抗力をつけるため、バランスの良い食事を心がけましょう。それに加え、睡眠やうがい・手洗いで元気にこの寒い時期を乗り切りましょう

大豆からできる食べもの



(農林水産省 HP 参照)

節分と大豆のおはなし

節分は「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日を指していましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大晦日のような位置づけで、特に大切にされてきました。

豆まき



節分といえば「豆まき」です。豆まきに使うのは炒った大豆です。大豆はお米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼＝邪気をはらい、自分の年の数(または年の数+1粒)を食べ、1年の幸福を祈ります。

焼い嗅がし(ヤイカガシ)

ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギイワシともいいます。ヒイラギの葉のトゲトゲやイワシの匂いを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。

