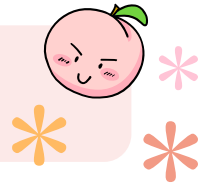


## 節分のお話（中）



みなさん、こんにちは。2月3日は、節分です。

節分という言葉には「季節を分ける」という意味があります。昔の日本では、春は一年のはじまりとされ、特に大切にされてきました。そのため、春が始まる前の日、つまり冬と春を分ける日を「節分」としました。暦こよみの上で春が始まる日である「立春りっしゅん」は、2月4日ごろなので、節分はその前日の2月3日とされています。

節分の日には、「恵方巻えほうき」と呼ばれる太巻きずしを食べる習慣があります。節分の日の夜に、その年の神様のいる方角を向いて、願い事を思いながら一言も話さずに食べると、願いがかなうと言われています。今日の給食は、恵方巻きをイメージしています。料理長が考案した「手巻きの具」と、ほうれん草の「和え物」を混ぜ、ごはんと一緒にのりで巻きましょう。そして、今年の方角である南南東なんなんとうを向いて食べてみましょう。

また、節分の日には、「豆まき」をします。「鬼は外！福はうち！」のかけ声と共に、豆をまいて、悪い鬼をやっつけます。節分豆の大豆には、たくさんの栄養が含まれているため、鬼を追い出して福を呼び込む力がいっぱいつまっています。豆は自分の歳の数だけ食べると、体が丈夫になって病気にかかりにくいと言われています。節分豆を食べて、悪いものを追い払い、福を呼び込みましょう。