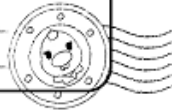




# しょういんしゃー



2月4日は立春と暦の上では春になっていますが、まだまだ寒く体調を崩しがちです。食事のバランスや早寝・早起き・朝ごはんて生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。



## 節分と行事食

「節分」とは、季節の変わり目の日の事です。立春の前日を「節分」と言い、今年では2月3日になります。

### ●大豆（福豆）



豆まきに使う豆には、「大豆」を使うことが多く、煎ったものを使います。

節分にまく煎り豆のことを「福豆」と言います。

豆をまくのは、豆が「摩滅(まめつ)」に通じ、魔物が減びると考えられ、豆を煎ることで「魔物の目(魔目)を射る」に通じるとして、魔物である鬼を追い払いと言われています。

豆をまくときに、「鬼は外、福は内」と言いながらまき、災いをもたらすとされる鬼を追い払い、福を呼び込みます。家族の健康や幸せへの願いが、込められています。

煎った大豆(福豆)を、自分の年齢の数だけ食べると、1年間健康に過ごせると言われています。

### ●恵方巻

恵方とは、その年の歳徳神(年神様)のいる縁起のよい方角の事です。

巻きずしをその年の恵方を向き、願い事を心の中で唱えながら無言で一度食べ始めたら口から離さず食べると、願いが叶うと言われています。巻きずしには、「福を巻き込む(呼び込む)」、恵方巻を切ってはいけないのは、「縁を切らない」、無言で食べるのは、「途中で声がもれると福がもれる(逃げる)」とされる等、それぞれ意味があります。



### ●いわし



「いわし」の頭を柵の枝に刺し、玄関などの戸口に飾る風習があります。

鬼を家に入れないようにするための、魔除けの風習です。いわしは焼くと臭いが強くなり、焼きたいわしの頭の臭いで鬼を近づけないようにし、柵の葉の鋭いトゲで鬼の目を刺し、鬼を追い払うと言われています。また、この風習から「節分いわし」と言って、節分の日にいわしを食べる地域もあります。

### このたべものなに?

- ①色は茶色です
- ②こげ茶色や黄土色の物もあります
- ③大豆から作られます
- ④発酵させて作ります
- ⑤調味料です

みそは、日本独自の調味料です。大きく分けると「米みそ」、「麦みそ」、「豆みそ」の3種類ですが、地域によってさまざまなみそが作られています。



答え:みそ

当社オリジナルキャラクターの待ち受け画面がダウンロードできます!



YASUDA Co., Ltd

