



きゅうしょくだより



R8年 2月号 あおぞら保育園

2月3日は「節分」です。節分とは、鬼を追い払って新年を迎える立春前日の行事です。今では1年の始まりは1月になりましたが、旧暦では立春が1年の始まりでした。立春の前日でもある節分は1年の最後の日になります。豆まきの風習は、病を鬼に見立てる事によって厄払いをする目的が始まりと考えられています。今回は、節分によく食べられる恵方巻をご紹介いたします。

<簡単恵方巻き(材料:2人分)>

ご飯	茶碗 2杯分
すし酢	大さじ 2~3
ちくわ (大きいもの)	2本
かに風味かまぼこ	2本
きゅうり	1/2 本
のり	2枚



<作り方>

- ①温かいご飯にすし酢を混ぜて冷ましておく。
- ②きゅうりを縦1/4に切る。
- ③ちくわの中にかに風味かまぼこを入れる。
きゅうりは真ん中で切り、両端から差し込む。
- ④ラップの上にのりをおき①をのせて広げる。
- ⑤④にちくわをのせて端から巻いて完成。

★具がちくわの中に入っているので、お子様にも簡単に巻くことができます



《恵方巻と豆まき》

恵方巻はその年の恵方にあたる方向（**2026年の恵方は南南東やや南です。**）を向いて食べることで、病気を寄せ付けず幸福を呼ぶと言われています。節分に恵方巻を食べる文化は江戸時代の末期ころからあったようで、大阪の商人が商売繁盛と厄除けを願って始めたという説が有力です。また、豆まきの風習の由来は、豆という発音を「魔目」とかけ、鬼の目に向かって豆を投げることで魔滅する効果があるとされていました。他にも、季節の変わり目にやって来る鬼を、靈力が宿ると信じられていた大豆をまく事で追い払うようになったという説もあります。ご家庭でも節分を楽しんでください。