



# 食育だより

令和6年 2月号  
はごろも保育園



2月4日は立春、暦の上では春のはじまりです。寒さはこれから本番ですが、目に見えないところで春は近づいているのでしょうか。  
かぜなどの感染症などから身を守るには、免疫力をつける事が大切です。  
バランスよくいろいろなものを食べるようにしましょう。



## 『まめまき』の歌をうたおう♪

節分にちなんだ歌はたくさんありますが、親子で歌える一曲に「まめまき」があります。

この歌は昭和初期に発表された古い唱歌ですが、ゆったりしたテンポで乳児から楽しめます。

☆節分の豆は子どもにとって誤飲しやすい食品の一つです。豆まきをした後は、小さな子どもが拾って口に入れないように、豆の後片付けを徹底しましょう。  
特に小さな乳幼児のいるご家庭は注意が必要です。

## ○節分って何？

もともと「季節を分ける」という意味で立春、立夏、立秋、立冬のそれぞれの前日を指していました。現在節分というと、立春の2月3日頃を指すことが多いです。

## ○なぜ豆をまくの？

季節の変わり目に邪気(鬼)が生まれると信じられていて、それを追い払うための儀式とされてきました。

## ○鬼の色には意味があるの？

- ・あか...欲深い ・あお...怒り、憎しみ
- ・みどり...ダラダラ怠け者、やる気がしない
- ・くろ...愚痴、疑いの心
- ・きいろ...後悔、甘え、我を通す

福は内鬼は外と力いっぱい豆まきをして、悪さをする鬼を追い払い、幸福を呼び込みましょう。



## 節分の食べ物

☆「福豆」豆まきを終えた後に、自分の年齢あるいは年齢に1つ加えた数だけ食べて、1年間の幸せを祈るといわれています。

☆「恵方巻き」「丸かぶり寿司」七福神にちなんだ7種類の具材が入った太巻き寿司のことで、恵方を向いて食べます。今年の恵方は「北東北」です。  
1980年代に大手コンビニエンスストアのセブンイレブンが丸かぶり寿司に目を付け、「恵方巻」として展開して全国的に広まったそうです(\*^-^\*)  
最近では、立春の前日(2月。冬の節分)以外の節分に着目し、5月に春の恵方巻き、8月に夏の恵方巻き、11月に秋の恵方巻きを提供するところもあるようです。

