



食育だより

年中行事に
欠かせない

大豆と小豆のおはなし

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。

節分は、「季節を分ける日」という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として今に伝わっています。古くから節分には豆まきをしたり、ヒイラギイワシを玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪気）”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。

また、日本の年中行事では、鏡開きやお彼岸などで小豆も深い関わりがあります。



なぜ、節分に豆をまくの？

季節の変わり目は体調を崩しやすいことから、昔の人は、病気や悪いことを「鬼（邪気）」の仕業と考えていました。

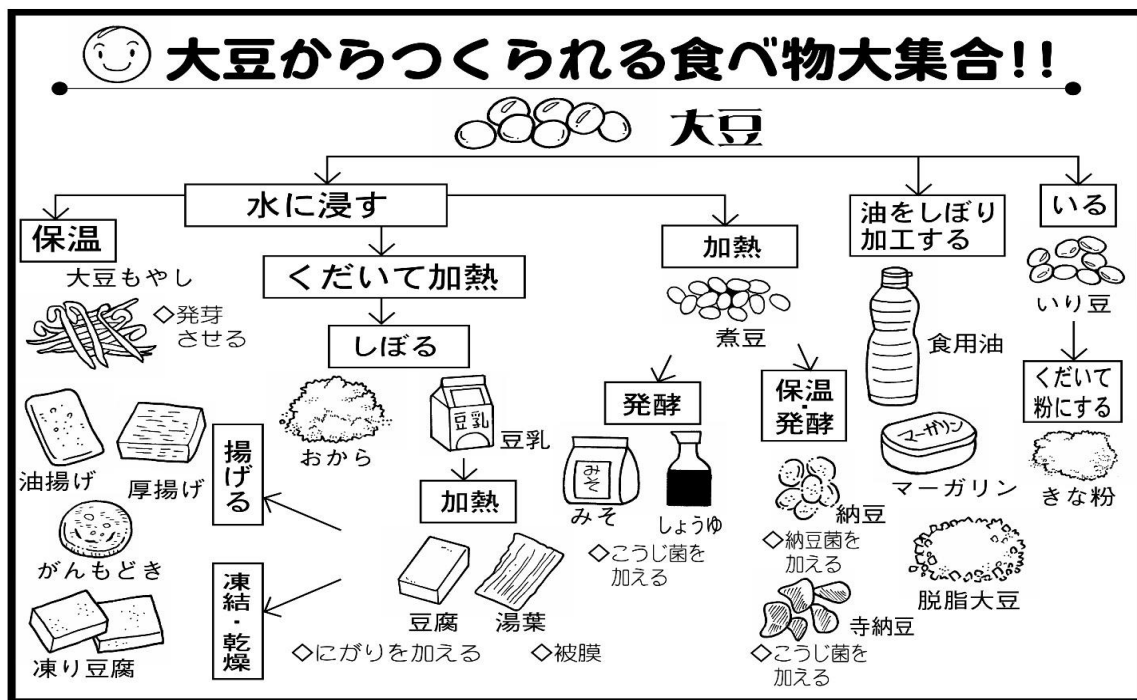
豆が使われるのは、「まめ=魔（ま）を滅（め）する」という言葉の意味や、炒った大豆が「豆をいる=魔目（鬼の目）を射る」につながると考えられていたためです。



大豆の“豆”知識



大豆は、『畑の肉』と呼ばれるほど、体をつくる「たんぱく質」を多く含みます。煮豆など料理に使われるほか、豆腐・みそ・しょうゆなど、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。



小豆の“豆”知識



和菓子などに使われる小豆も、大豆同様に古くから重要な食べ物でした。

昔の人は、小豆の赤い色が「太陽=生命力」を象徴すると考え、魔除けの意味を込めて行事やお祝いのときに取り入れてきました。

年中行事と小豆料理

鏡開き	小正月	お彼岸	七五三	事八日	冬至
お汁粉・ぜんざい	あずきがゆ	おはぎ・ぼたもち	赤飯	おこと汁	いとこ煮