



2月 食育だより

上尾市立東町小学校
令和7年度2月号

1年の幸福を願う「節分」の行事

2月3日 節分



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ(ヤイカガシ)を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼(邪氣)”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。(※諸説あります)

節分にまつわる食べ物

福豆

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

よくかんで食べよう!



恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいるとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじります。

2026年の
恵方は
「南南東」



大豆を使った給食レシピを紹介します。

【きな粉大豆】 4人分

【材料】

いり大豆	60g
黒砂糖	12g
水	4.8g
きな粉	12g
食塩	0.04g

【作り方】

- きな粉と食塩はふるい合わせておく。
- 黒砂糖と水を火にかけて蜜を作る。
- ②の蜜の中にいり大豆を入れて混ぜる。
- ③の中に①のきな粉を振りかけて混ぜ合わせる。



*豆まきの後、残ったいり大豆で作ってみてください。黒砂糖ときな粉で、食べやすい大豆になります！大豆が苦手な子供も食べられる人気のある給食のひとつです。混ぜ合わせる作業等、簡単な作業もありますのでぜひ、ご家庭でお子さんと作ってみてください。