



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。年に4回ありますが、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日として現代に伝わっています。



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くなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼(邪気)」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福をまねくための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。

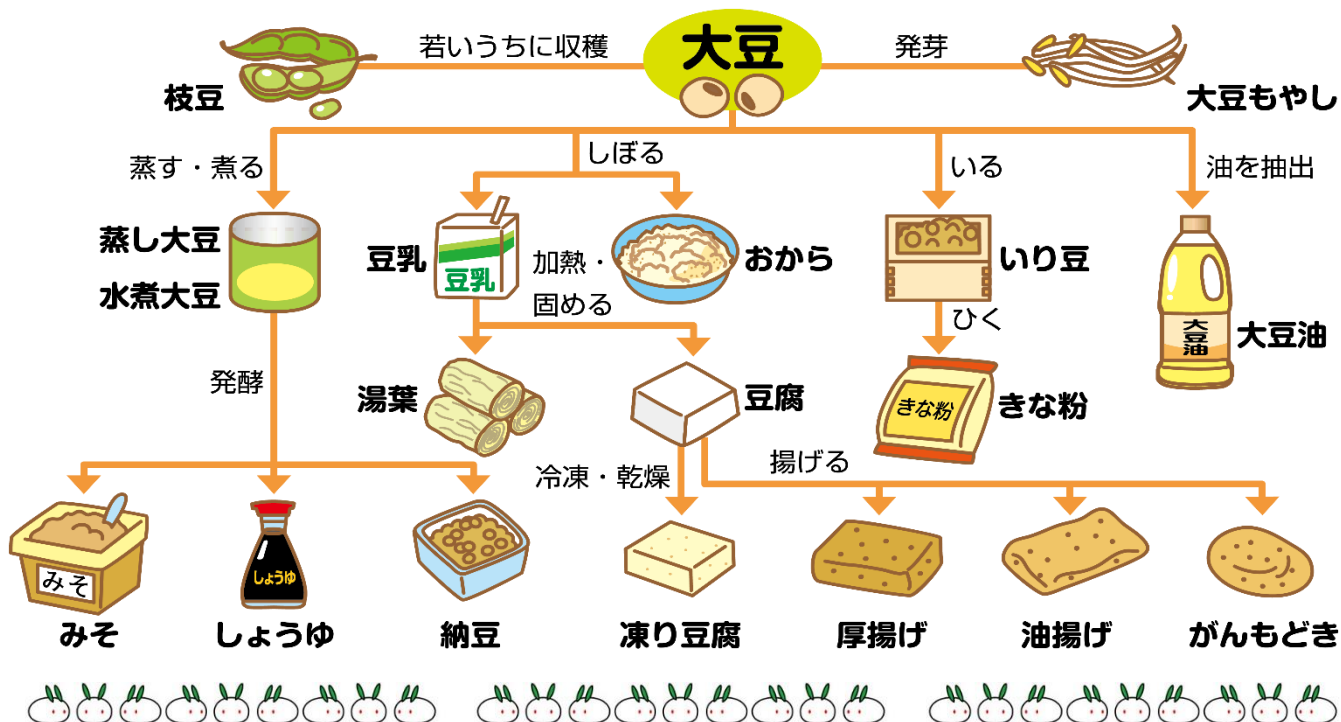
豆が使われるのは、「魔滅(鬼をほろぼす)」につながるという説や、いった大豆が「豆をいる=魔目(鬼の目)を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。

大豆の“豆”知識



大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓にかかせない食べ物です。

子供たちは、小学校3年生の国語科「すがたをかえる大豆」で学習しています。



寒さに負けない体をつくろう！



強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかりととりましょう。

レバーやうなぎ、緑黄色野菜に含まれるビタミンAは、皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立ちます。野菜や果物に含まれるビタミンCは、体の抵抗力を高めてくれます。

積極的に食事に取り入れるようにしましょう。