

暦の上では春ですが、まだまだ厳しい寒さが続きます。
2月は日本の伝統行事として大切にされている「節分」や、海外の伝統行事の「バレンタイン」など、家族で楽しめるイベントが盛りだくさんです。子どもと一緒に豆まきをしたり、バレンタインにちなんだお菓子を作ってみるなど楽しく食材に触れ、子どもの食への関心を深められたらいいですね。

今年の節分は 2月2日です！

■節分とは？

昔は「立春・立夏・立秋・立冬」それぞれの前日のことを節分と呼んでいましたが、現在では一般的には立春の前日を指す場合が多いです。

体調を崩しやすい季節の変わり目に、病気や災害を鬼と見立てて豆をまき、それらを追い払います。

■なぜ大豆をまくの？

古くから日本では、米・麦・ひえ・あわ・大豆には穀霊と呼ばれる精霊が宿っていると考えられていました。特に大豆は粒が大きいので、より多くの穀霊が宿るとされ、邪気を払うのに最適だとされています。

■「鬼はそと！福はうち！」の意味は？

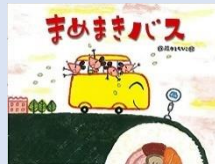
鬼の語源は「隠（おぬ）」が転じたもので、本来は得体の知れない邪気や病を意味します。その邪気を家から追い出し、幸福を呼び込むセリフです。

食育おすすめ絵本

「おにはそと」

作絵：せな けいこ 出版社：金の星社

節分の日、子ども達は豆まきで鬼を追い払いますが、逃げ遅れた子どもの鬼と仲良くなります。親分が子どもの鬼を連れ戻しにかかりますが、子ども達の豆まきに親分鬼も降参です。



「まめまきバス」

作絵：藤本 ともひこ 出版社：鈴木出版

今日は節分。街ではかいじゅう鬼が暴れています。バスくとねずみ達の鬼退治が始まります！！

「チョコレートパン」

作絵：長 新太 出版社：福音館書店

大きなチョコレートの池にパンがやってきました。池に浸かると・・・チョコレートパンのできあがり！



1月 食育



沖縄伝統行事 ムーチー作り

