



# 河北の食育だより



## 節分





節分とは、季節を分けることを意味し、本来は二十四節気の立春、立夏、立秋、立冬と、それぞれの前日のことをいいます。現在では、立春の前日のことを『節分』として、その風習が伝承されるようになりました。魔物の目をめがけて豆を投げつけて、魔を滅ぼす『魔滅＝まめ』という意味があるそうです。邪気を払い、福を呼び込みたいという願いが込められています。

節分には豆まきをして福を呼び込んでみませんか??


今年の恵方巻方角は・・・

**東北東 75度**


お願いごとをしながら静かに食べましょう



## 豆知識 ～日本の食に欠かせない大豆～



日本の伝統食品には大豆を加工した物がたくさんあります。仏教の信仰が盛んになった鎌倉時代には肉食が禁止されたこともあり、貴重なたんぱく源として大豆を用いた食品が普及していったといわれています。



・醤油（しょうゆ） 中国の「醬（ひしお・ジャン）」に由来するといわれています。鎌倉時代に、ある僧が中国から持ち帰った製法をもとに味噌を作ったところ、水分が多かったため、上積みが出てしまいました。それが、「たまり醤油」の原型といわれています。

・納豆（なっとう） 納豆には一般的な糸引き納豆と糸を引かない寺納豆があります。糸引き納豆は、鎌倉時代のある武将がわらの上に落ちていた煮大豆をたべたところ、上手く発酵していたと説をはじめ、各地に納豆発祥の説話があります。

