

# 2月

# 食育だより

令和7年度 第11号

北海道伊達高等養護学校

各地で違う 節分

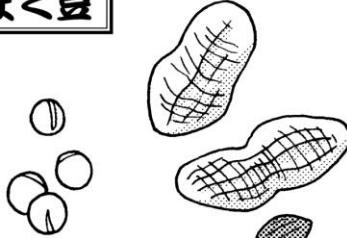
2月3日は「節分」です。豆まきをして災いを追いはらう行事が全国で行われますが、各地で違いがあります。

かけ声



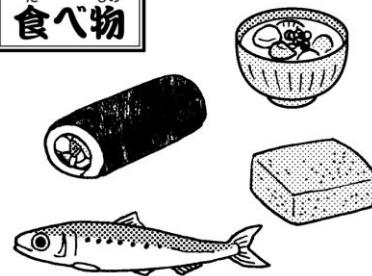
多くは「鬼は外、福は内」と唱えますが、名前に「鬼」がつく神社や鬼と縁のある地域では「鬼は内、福も内」と唱えたり、「鬼は外」の部分は唱えなかったりします。

まく豆



いり大豆をまく地域が多いですが、北海道、東北、信越、九州南部などや家庭によって、殻つきの落花生をれます。後で拾いやすく、清潔なことが理由といわれています。

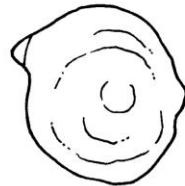
食べ物



まいだ豆を歳の数だけ食べるほか、各地にいわしを焼いて食べる、けんちん汁や太巻きを食べる、腸内環境をよくするこんにゃくを食べるなどの風習が残っています。

©少年写真新聞社2026

ひよこに似ている  
ひよこ豆



原産地はメソポタミア地方で、現在はインドや中近東、メキシコ、アフリカなどで栽培されています。スペイン語名は「ガルバンソ」ですが、形がひよこに似ていることから、英語では「チックピー」と呼ばれ、日本では「ひよこ豆」と呼ばれています。ホクホクした食感で、スープやカレーに使われています。

## クイズ やってはいけない「はしづかい」はどれ？

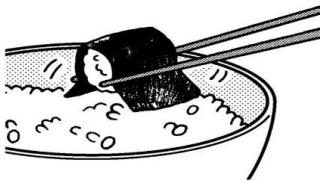
①切る



②刺す



③くるむ



④すくう



正しい順序は？

② ④ ① ③

©少年写真新聞社2026