

令和8年2月

栄養だより

特別養護老人ホーム

悠久の宿



元旦
おせち料理を提供しました。



寒さが一段と厳しくなる2月。体調を崩しやすい時期ですが、しっかりと食事を摂り元気に過ごしたいですね。2月の行事といえば「節分」。豆まきで邪気を払い、恵方巻やいわしなどの行事食を楽しみながら、無病息災を願う風習があります。昔ながらの食文化には、健康を守る知恵がたくさん詰まっています。今月も、旬の食材を取り入れた栄養バランスのよい食事で、寒さに負けず元気に過ごしましょう。



◆ 節分とは



節分は「季節を分ける日」という意味があります。もともと、立春、立夏、立秋、立冬の前日すべてを節分と呼んでいましたが、今は特に立春の前日を指します。昔から、季節の変わり目には邪気が入りやすいとされ、豆まきなどで厄を払い、無病息災を願ってきました。

節分に豆まきをするのは、「鬼=邪気」を追い払い、「福」を呼び込むためという意味があります。また、豆をまいた後に自分の年の数だけ豆を吃るのは健康を願うという意味があります。



◆ 節分に関する食べ物

- ・ **恵方巻**：節分にその年の「恵方（えほう）」と呼ばれる縁起の良い方角を向いて、願いごとを思いながら無言で一本丸ごと吃べるという風習。切らずに吃べるのは「縁を切らない」という意味がある。大阪発祥の風習。具材は七福神にちなんで7種類が縁起良いとされている。2026年の恵方は「南南東」です。
- ・ **いわし**：「柊鰯（ひいらぎいわし）」といって、焼いた鰯の頭をヒイラギの枝に刺して玄関に飾る。焼いた鰯の強いにおいとヒイラギのトゲを鬼が嫌うため、魔よけの意味がある。
- ・ **大豆**：豆まきに使用するのは炒った大豆が基本。生の大豆だと芽が出る可能性があり縁起が悪い、また炒ることで邪気を払う力があると考えられている。

他にも、関東の一部地域ではけんちん汁を食べる風習や、四国ではこんにゃくを食べる地域もあるようです。

