２月１日（木）

今日の給食は明後日が節分なので節分メニューです。

節分は「季節の分かれ目」という意味で、本来は立春、立夏、立秋、立冬の前日のことを言うので、年に4回ありますが、現在では立春の前日、2月3日だけをさすようになっています。これは、昔は立春が一年の始まりで、正月と同じくらい大事な日であり、立春前の節分は年の分かれ目も兼ねた特別な日とされていたからです。昔は、これらの季節の節目には“邪気”（病気をおこす悪い気）が入ってきやすいとされていたため、見えない、悪いものを鬼に見立てて豆をまき、厄払いをするようになったのが節分の始まりです。そもそも節分で豆をまく理由は、人間の命を支える五穀の中でも大豆が一番大きく、力が強いと考えられていたからです。また、「魔を滅する＝豆」という意味も込められていて、節分には必ず炒った豆を使うのも、「豆を炒る」が「魔の目を射る」に通じるからです。

豆まきをしたあと、年の数に1粒多く豆を食べると、心身の邪気も払えて健康に過ごせるという言い伝えもあります。

さらに、イワシを食べるのは主に西日本の風習です。イワシを焼く時の煙と臭いで邪気（鬼）を追い払うと言われています。鬼はイワシの臭いとひいらぎのトゲが苦手とされているので、ひいらぎに焼いたイワシの頭をさしたものを玄関先につける家庭もありました。

ほかにも、地域によって様々ですが、けんちん汁、そば、こんにゃくなどが食べられています。

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。

食事前の手洗い、バランスのよい食事、そして十分な睡眠で元気に春を迎えましょう。