



## 1年の幸福を願う「節分」の行事

立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪氣）”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。

(※諸説あります)

2月3日 節分



## 和食と豆

### 若どりして食べる豆



はるなつわかみじゆくまめはや  
春から夏に若くて未熟な豆を早く  
しゃうかく  
収穫して食べます。ビタミンなどが多  
くなり、豆と野菜の両方の栄養をと  
ることができます。

## 和食の世界を豊かにする、いろいろな豆



さまざまなもののが和食の世界を豊かに  
してきました。甘く煮て使うのが特徴的  
でした。近頃は、豆そのものの味を楽し  
む料理も増えています。

### そのほかの豆



## 節分にまつわる食べ物



よくかんで  
た食べよう！

### 福豆

大豆をいったもの。豆  
まきに使うほか、自分の  
年齢の数、または年齢の  
数+1個食べて、1年の  
幸福を願います。大豆の  
代わりに落花生を使う地  
域もあります。

### えほんま 恵方巻き

太巻きすし。その  
としとしがみさま  
年の歳神様がいる  
とされる“恵方”を  
むねがごとおも  
向き、願い事を思い  
うふかべながら、無言  
まるで丸かじりします。

2026年の  
えほん  
恵方は  
なんなんとう  
「南南東」

## 「大いなる豆」、大豆



豆の中でも大豆は、その用途の広さと栄養  
の豊かさで日本の食生活に欠かせません。お  
米との相性はとくに抜群で、栄養の質も高め  
てくれます。





がつ

しょう

げっかん

2月は「省エネルギー月間」です！

# 環境に優しい食生活を目指してみませんか？

旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。



冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。



炊飯器は、保温時間を短くする。



生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。



家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。



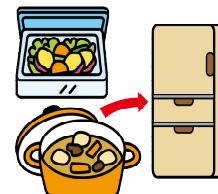
すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。



消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。



熱いものは、冷ましてから冷蔵庫に入れる。



根菜類の下ごしらえに電子レンジを利用する。



ガスの炎は、鍋底からはみ出さないようにする。



食器や調理器具は、汚れを拭き取ってから洗う。



食器を洗うときに水を流しつばなしにしない。



## ～はしの持ち方、気にしてますか～

はしを正しく持って使えるようになると、料理が上手に食べられ、食べ方も美しく大変身できます。

①上の人ははし、えんぴつのように持つ。②下のはしを親指から通し、薬指の横で支える。



さかな魚がきれいに食べられる！



お茶わんもピカピカ！



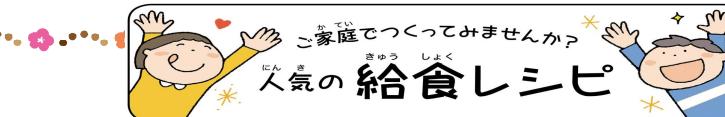
素敵なおとな大人になれそう！



はしを正しく持つと、はしの先が鳥のくちばしのようになり、細かい骨を除いたり、身を上手に分けられたりできます。食べ方がとてもきれいになりますよ。

はしを正しく持つと、茶わんについたご飯粒や小さな野菜も、ピンセットのようにつまんで口に運べます。お茶わんをきれいに使え、心もピカピカになります。

はしを正しく持つと、たかだかうくまほりからもきっと「素敵なんだな」と思われることでしょう。ぜひ、今から素敵に変身してみませんか。



## とりにくうめ～鶏肉の梅かつお～

【4人分】・鶏もも肉ー200g

A [しおしょうじょう]  
塩一少々  
料理酒一小さじ1/2

- かたくり粉ー20g
- 揚げ油ー適量

B [ねうめ]  
練り梅ー30g  
本みりん一大さじ1と1/2  
砂糖一小さじ4  
水一大さじ1

・削りかつお節ー適量

### 【作り方】

①鶏肉は食べやすい大きさに切り、Aで下味をつける。

②①の鶏肉にかたくり粉をまぶして揚げる。

③Bを合わせて加熱し、タレを作る。

④揚げた鶏肉に③のタレをからめ、かつお節をまぶしたら完成☆

\*かつお節は、からいりするとさらに美味しいになります！