



令和8年1月30日  
我孫子市立我孫子第一小学校

# 2月

## ねん こうふく ねが せつぶん ぎょうじ 1年の幸福を願う『節分』の行事

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。



### なぜ、節分に豆をまくの？

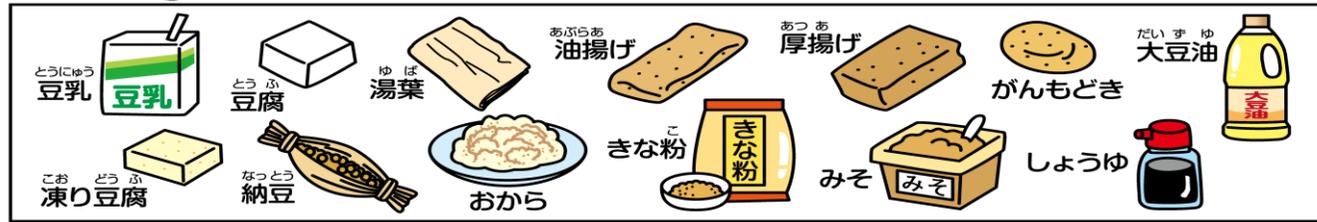
季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼(邪気)」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅(鬼をほろぼす)」につながるという説や、

いった大豆が「豆をいる=魔目(鬼の目)を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

### 大豆の“豆”知識



### 大豆からできるもの



## せつぶん たもの 節分にまつわる食べ物

節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギワシ(ヤイカガシ)を玄関に飾ったりします。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日の給食では、手巻き寿司、いわしのカリカリフライ、黒糖福豆が出ます。お楽しみに。

### 2月3日 節分



ヒイラギワシ

2026年の恵方は「南南東」

### 恵方巻き

ふとま すし とし としがみさま  
太巻き寿司。その年の歳神様が

がいとされる”恵方”をむ  
ねが こと おも う  
き願い事を思い浮かべながら  
むごん まる  
無言で丸かじりします。

## 花粉症と食物アレルギー

春先に飛ぶスギやヒノキの花粉には多くの方が悩まされていると思います。花粉症の予防や症状を軽減するには、外から帰ったら手洗い・うがいをする、外ではマスクを着用する、そして、食事や睡眠をしっかりとって体調を整えることも重要です。花粉症の人が、花粉と似た構造のタンパク質を含む果物や野菜などを食べたときに、口の中や喉がピリピリしたり、かゆみを感じたりといった症状が出る場合があります。違和感があったら食べるのをやめて、アレルギーの専門医にご相談ください。

