

# 給食だよい

2026年(R8)1月29日  
札幌市立平岡中央中学校  
札幌市立青葉中学校

## ～2月3日は「節分」です～

みなさんのご家庭では、豆まきをしますか？豆まきには、その年の厄払いをする意味合いがあります。この習慣は、室町時代から始まったといわれています。昔の人は、私たちの体や生活に、災いをもたらすものを「厄」と考え、その厄をもってくのが鬼であると考えていました。ですから、節分の日に豆まきをすることで、その厄を追い払おうとする習慣が始まったようです。



### 寒はスゴイ！？大豆の歴史

北海道では落花生で豆まきをするご家庭が多いですが、もともとは炒った大豆をまき、年の数+1粒を食べると、病気にかかるないと言われてきました。

大豆は、約1500年前から食べられていたそうです。現在は、豆腐や醤油、味噌など、日本の食卓には欠かせない食品を作る原料として、大豆は私たちの食生活を支えてくれています。

### 今年の恵方は「南南東」

恵方とは、その年の干支によって定められた、最も良い方角を指します。願い事を思い浮かべながら、無言で切り分けられない太巻き寿司を食べると願いが叶うかもしれません。



### 地域によって、節分の習慣が様々

節分というと、豆まきをしたり、恵方巻きを食べたりすることが多いですが、大阪や京都などの関西では、節分の日に、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気を払うという習慣もあります。これはひいらぎの葉がトゲトゲしていて、鬼の目に刺さったらひとたまりもないことと、鬼はいわしを焼いた時の煙が苦手と言われていることからです。

札幌市学校給食栄養士会のホームページのご案内

札幌市内の小中学校に働く栄養教諭・栄養士の研究団体のホームページです。  
給食の人気レシピの紹介や給食クイズなどが掲載されています。是非ご覧ください。



<https://www.s-eiyou.com>

