



# 食育だより

## 2026年2月号



まだまだ寒い日が続きますが、2月3日は節分、4日は立春と暦の上では春を迎えます。節分は「せち分かれ」とも言い本来季節の変わり目、すなわち立春・立夏・立秋・立冬の前日を指す言葉です。現在は、新年の始まりにあたる立春の前日（2月3日）が重要視され節分と言われています。一般的には、「鬼は外、福は内」と声を出しながら福豆をまいて、年齢の数だけでもしくは1つ多く豆を食べる厄除けを行います。また、邪気除けにイワシの頭に柊（ひいらぎ）の枝を挿し、玄関に飾ります。

### 2026年の恵方の方角は？

2026年の恵方は「**丙（ひのえ）**」、方角でいうと「**南南東のやや南**」となります。恵方とは、その年に福をもたらす歳徳神（としとくじん）という神様がいらっしゃる、縁起の良い方角のことです。恵方巻をいただく際には、この方角を向いて、心の中で願い事をしながら静かに食べるのが習わしとされています。



**子供に豆をあげるときはご注意を△！**  
消費者庁は、子供の豆を食べたことによる窒息事故に注意を呼びかけています。

子供は喉が未発達で気管に物が入りやすく、豆やナッツ類で窒息する恐れがあります。小さな破片でも気管に入ったまま放置していることで、気管支炎や肺炎を起こすことがあるとして、同庁は「三歳頃までは、乾いた豆・ナッツ類は食べさせないようにしましょう」としています。節分はくれぐれもご注意ください！




## 豆クイズ

豆のなまえ わかるかな？


下に6種類の豆の絵があります。説明をヒントに豆の名前を考えてみてください。

①




豆腐、納豆、みそ、しょうゆ、油などの原材料に使われています。

②




お汁粉やぜんざい、赤飯などにも使われています。

③




金時豆やうすら豆、とら豆、大福豆などがあります。

④




青えんどうと、赤えんどうがあり、煮豆や甘納豆、あんなどに使われます。

⑤



形がひよこに似ています。ガルバンゾーとも呼ばれています。

⑥



平たいレンズのような形をした豆です。水で戻さずに使えます。