

糸合食だより

社会福祉法人 零石保育園 令和8年2月

節分を過ぎると暦の上では『春』ですが、まだまだ雪も降り、寒い2月となりそうですね。

寒さと空気の乾燥が気になる季節です。

手洗い、うがいやマスクでの風邪やウイルスの予防も大切ですが、食生活も忘れずに、バランスの良い食事で免疫をアップし、丈夫な体づくりをしていきましょう。



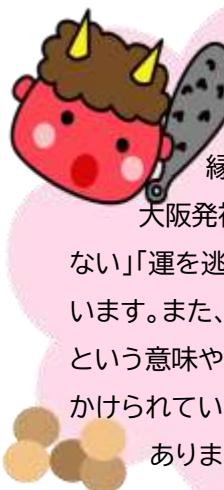
節分とは、もとは立春や立夏、立秋、立冬の前日のことです。
季節の変わり目を指していました。

やがて立春の前日だけをいうようになりました。

節分に豆まきを行うのは、豆には靈力があると信じられていて、
豆をまくことで病気や災いを追い払うという意味があります。



どうして節分に 恵方巻を食べるの？



恵方巻とは、節分の夜に食べると
縁起が良いとされる巻き寿司のことです。

大阪発祥の風習で、「福を巻き込む」「縁を切ら
ない」「運を逃がさない」という意味が込められて
います。また、鬼の金棒に見立てて鬼を退治する
という意味や、節分の豆まき「まき」に
かけられているなどの説が
あります。



恵方巻の食べ方

1. 切らずに一本丸かじり：『縁を切らない』ように、包丁で切らずに一本そのまま食べます。子ども用には細巻きやハーフサイズを用意してあげるといいで
すね。
2. 恵方を向いて食べる：その年の歳徳神がいる方角
(2026年は南南東)を向き、食べます。
3. 食べ終わるまで喋らない：喋ると口から福が逃げ
しまうと言われています。願い事を心の中で唱えな
がら、黙々と食べきりましょう。

恵方巻の中に入れる具材は7種類と言われています。

七福神が由来で7種類になったようです。

恵方巻の具材は七つ？

 かんぴょう 長寿、縊、(細長い形状 から結びつきを意味)	 うなぎ 長寿、縊、(細長い形状 から結びつきを意味)	 しいたけ 身を守る (陣笠にて いることから)	 きゅうり 九つの利「九利 (きゅうり)」の 語呂合わせで、9つの良いことが 得られる
 えび 長寿と繁栄 (長いひげ と腰を曲げた姿から)	 卵焼き 金運 (黄金色で財を連 想させる)	 桜でんぶ おめでたい (鯛を加工した ものでピンク色が映える)	 最近は、海鮮巻きやサラダ巻きなど自由なスタイルで楽しむ家庭も 増えています。苦手な食材があっても無理せず、美味しく食べることが 一番の開運アクションです。

鬼
福
は
外
え
は
内



最近は、海鮮巻きやサラダ巻きなど自由なスタイルで楽しむ家庭も
増えています。苦手な食材があっても無理せず、美味しく食べることが
一番の開運アクションです。