

ねん ちゅう ぎょう じ
年 中 行 事 に
か 矢 が せ な い

だい す あ す き 大豆と小豆のおはなし

がつ 2月といえは、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。
まめ せつぶん まめ せつぶん おに お はら せつぶん ぎょうじ
せつぶん きせつわ ひ いみ りっしゅん りっか りっしゅう りっとう ぜん
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
じつ さ ねん かい むかし ひと りっしゅん ねん
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
はじ かんが せんじつ せんぶん とくべつ ぎょうじ げん
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
だい つた
代に伝わっています。



なぜ、節分に豆をまくの？



おに そと きせつ か め たいちょう くず
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
おに じゃき しわざ かんが ひと おお おも
れを「鬼（邪氣）」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
こうふく まね ふうしゅう おに そと ふく うち か こえ おこな
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
まめ つか まめ おに まめ おに まめ おに
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
まめ まめ おに め い せつ まめ あと
が「豆をいるニ魔目（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
じぶん ねんれい かず ねんれい こ まめ た けんこう ねが ふうしゅう
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
まめ だいす らっかせい つか ち いき
豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

*いり大豆やナッツ類は、5歳以下の子どもでは窒息の危険性があるので食べさせないようにしてください。

大豆の“豆”知識



だいす からだ しつ おお ふく はだけ にく
大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と
よ にまめ りょうり つか しょくひん かご
呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工
にほんじん しょくたく か た もの
され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。



大豆からできるもの



小豆の“豆”知識



わがし つか あすき だいす どうよう ふる じゅうよう た もの
和菓子などに使われる小豆も、大豆同様に古くから重要な食べ物でした
むかし ひと あすき あか いろ たいよう せいめいよく しょうしよう かんが
た。昔の人は、小豆の赤い色が「太陽=生命力」を象徴すると考
まよ いみ こ ぎょうじ いわ とい
え、魔除けの意味を込めて行事やお祝いのときに取り入れてきました。

年中行事と小豆料理

ねん ちゅう ぎょう じ 年 中 行 事	あ す き り ょ う り 小豆料理
かがみびら 鏡開き	こ しょ う が つ 小正月
しるこ お汁粉・ぜんざい	あ づ き が ゆ あずきがゆ
ひ が ん お彼岸	しち ご さん 七五三
おはぎ・ぼたもち	せき ほん 赤飯
こと よう か 事八日	じる おこと汁
とう じ 冬至	に いとこ煮