



東京都立七生特別支援学校長
黒澤 一慶

1年の幸福を願う「節分」の行事



2月3日 節分



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。1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。

病気や災難を起こす鬼（邪気）を追い払うために豆をまいたり、玄關にヒイラギワシ（ヤイカガシ）を飾るなどの風習があります。

最近では「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりました。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きたものが始まりといわれています。（※諸説あります）

節分にまつわる食べ物



福豆

大豆をいったもの。豆まきを使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。



よくかんで食べよう！

2026年の恵方は「南南東」

恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいるとされる「恵方」を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。



2月の献立から料理を紹介



* パリパリサラダ *

【材料 5人分】

じゃがいも	2個	サラダ油	大さじ1
揚げ油	適量	穀物酢	小さじ2
きゃべつ	2-3枚	上白糖	小さじ1
きゅうり	1本	食塩	ひとつまみ
黄色ピーマン	1/4個	粉からし	ひとつまみ
にんじん	1/4本		

【作り方】

- ①じゃがいもは細い千切りにして水にさらしておく
- ②きゃべつは短冊切り、きゅうり、黄ピーマン、にんじんは千切りにしてから茹でて冷ましておく
- ③①のじゃがいもを油で素揚げして冷ましておく
- ④調味料を加熱してから冷ましておき、野菜とあえる

【ポイント】

じゃがいもはパリっとするまで油で揚げてください

※参考文献・引用・イラスト：雑誌 【食育フォーラム 2026年2月号】
【学校給食 2026年1月号】

※いり大豆・落花生とともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。