

2025年2月1日

# もいもい げんき



## 今年の節分は2月2日！

節分とは「鬼を追い払って新年を迎える、立春の前日の行事」です。

方角は「西南西やや西」だそうです。

正しい豆まきのやり方

### 1. 豆はお供えしておく。

霊力が宿った「福豆」なので、豆まき開始までは神棚などにお供えしておきましょう。神棚が無ければ高い場所に置いておくのもいいです。

### 2. 時間は夜！

鬼は夜に訪れると考えられているためです。どうしても難しければ昼間でもO

### 3. 奥の部屋からまいていく

窓やドアの外に向かって「鬼は外」とまきます。

まいたらすぐにドア・窓をしめて鬼が戻らないようにし、室内に向かって「福は内」とまきます。これを玄関まで繰り返します。

### 4. 年齢の数だけ豆を食べる

自分の年齢と同じだけ「年取り豆」を食べましょう。

新年を迎えるため、年齢+1ともいわれます。

食べきれなかった場合は熱いお湯を注いで「福茶」にして飲むと食べたのと同じ効果になるとされています！



## 節分に食べるもの

### 節分イワシ



### 恵方巻



### 落花生



### 節分そば



- ・いわしは頭は飾って、ひとしおかけて「塩イワシがおすすめ」
- ・恵方巻はまるかじりして無言で食べきれると願いがかなうと言われています！
- ・落花生は北海道、東北、宮崎県など一部で大豆の代わりに落花生を殻のまままきます！
- ・長野県や島根県出雲地方では節分にそばを食べる風習があります。

## 食事で体を温めましょう

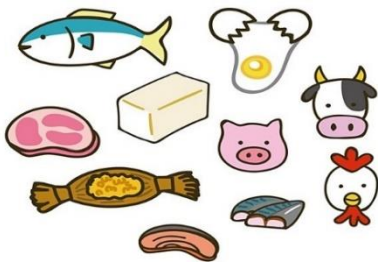
体が温まり、全身の血液の流れが良くなると体を守る免疫力がアップすると言われています。体を温める効果のある食材や、メニューを取り入れて免疫力を高めましょう。

### 〈冬に旬の野菜〉



冬に旬の野菜は身体を温めてくれる食材が多くあります。ただし、大根や白菜など水分が多い野菜は生で食べると体を冷やしてしまうので、加熱調理がおすすめです。

### 〈タンパク質〉



魚や肉に多く含まれるたんぱく質には、体を温める効果が期待できます。毎食取り入れるように心がけましょう。

### 〈鍋料理やうどん、汁物もおすすめ〉



特に朝は一日の中で最も体温が下がります。味噌汁、スープやホットミルクなどで体を温めて一日をスタートしましょう！

#### 旬の野菜と生姜で作るぼかぼかスープ

##### 小松菜とあさりのスープ

材料(4人分)		(A)	
小松菜	1/2束	しょうゆ	小さじ1
大根	50g	中華だし	小さじ1
人参	20g	塩こしょう	適量
あさり水煮缶1缶(55g)		(B)	
水	600ml	片栗粉	大さじ1
ごま油	小さじ1	水	大さじ2
おろし生姜	小さじ1/2		

1. 小松菜は1cmの長さに切る  
大根、人参は短冊切りにする
2. 鍋に分量の水と大根、人参を入れてひと煮立ちさせ、  
小松菜とあさりを汁ごと入れ  
(A)の調味料で味を調える。
3. ごま油、おろししょうがで  
風味付けをし仕上げに(B)で  
とろみをつけたらできあがり