

令和8年2月分

きゅうしょくだより



【旬の食材】 ※太字は、「まつやまのうりんすいさんぶつぶらんどにんていひん」です。

きやべつ、はくさい、れたす、みつば、しゅんぎく、ほうれんそう、こまつな、
きょうな、たかな、あおねぎ、しろねぎ、だいこん、
きういふるーつ、うんしゅうみかん、いよかん、ぽんかん、でこぽん、あまくさ、
はるみ、せとか、ねーぶる、れもん、はっさく、ぶんたん、まつやまあぼかど（はす）、
いか、さば、はまち、ひらめ、ぶり、かわはぎ、ほご（かさご）、まつやまひじき、
せとうちのぎんりんにぼし など

【行事】 節分



なぜ節分に豆をまくの？

節分は、厄払いや邪気払い、無病息災を願う行事です。節分の定番といえば、「豆まき」。

豆をまくようになったのは、室町時代とされており、豆=魔目（鬼の目）を滅ぼすということに由来されているそうです。なお、豆まきに使われる豆は、「福豆」と呼ばれ、一般的には炒った大豆などが使われます。

【節分の食べ物】

「恵方巻き」



節分の日にその年の「恵方（縁起の良い方角）」を向いて、太巻きを食べる風習です。
令和8年の恵方は「南南東」です。

「鰯（いわし）」



西日本には、節分に鰯を焼き魚にして食べる「節分いわし」の風習がありますが、これは鬼が焼いた鰯の煙や臭いを嫌うとされるためです。また、焼いた鰯の頭を柊（ひいらぎ）の枝に刺して飾る「柊鰯（ひいらぎいわし）」は、鬼を追い払う魔除けとして有名です。

「福茶」



福茶（ふくちゃ）は、節分や正月にいたたく縁起の良いお茶で、黒豆や梅干し、昆布などに煎茶やお湯を注いで作ります。節分には、炒った大豆（福豆）を加えるのが特徴です。また、具材それぞれに意味が込められており、大豆や梅干しは不老長寿、昆布は「喜ぶ」に通じるとされます。

「けんちん汁」



けんちん汁は、大根やにんじんなどの根菜、こんにゃく、豆腐などを炒めて煮込むしょうゆ味の汁物です。節分にけんちん汁を食べるのは主に関東地方で、もともとは「えびす講」や「初午（はつうま）」といった冬の行事でふるまわれていたものが広まったといわれます。

窒息・誤嚥に注意！

ご家庭で豆類を食べる際または豆まき後に子どもが拾って豆を口に入れる場合もありますのでご注意ください。

別紙「食品による子どもの窒息・誤嚥事故に注意！（消費者庁）」をご覧ください。

