



OH! BENTOU ランチサービス
0120-841-120

2日の「節分」3日の「立春」と暦の上では春を迎えますが、気温はまだ低く、冷蔵庫内より冷たい日が続いています。引き続き手洗い・うがいをしっかりして、健康管理に気を付け、元気に冬を乗り切りましょう！



お豆、食べていますか？

2月2日は節分です。節分は、季節を分けることを意味しています。この日に豆まきをし、その鬼うち豆を今年もまめ（元気）で過ごせるようにと、年の数だけ食べる習慣があります。これは、冬の寒い時期、日本人に不足しがちなたんぱく質を意識して食べようとした、昔の日本人の知恵とも言われています。豆は、昔から日本人になじみが深く、行事や和菓子などにも使われてきました。今では、世界中からいろいろな豆が輸入されて、豆料理の幅が広がっています。



豆まきの豆、大豆を知ろう！

「魔が滅する」の
マメで鬼退治！



節分で豆をまくのは、豆が「魔滅」に通じ鬼がおびやかす災難や病気を寄せ付けないとされたからです。

「炒る」は「射る」
にかけて



炒った豆を使うのは、生豆もまだと落ちた豆から芽が出て不吉とされたからです。また「炒る」を「射る」にかけ、悪い鬼を退治します。



豆まきの主役
「年男・年女」！



寺院などではその年の干支生まれの「年男・年女」がよく豆まきをします。最初は小学校5年生に当たることが多いですね。

最後は歳の数だけ
食べる



豆まきの「福豆」を歳の数だけ食べると1年を健康に過ごせるといわれています。