



2月3日は節分

# 食べる力

令和 6年 2月

五城目第一中学校



## 2月3日は節分です！

まだまだ寒い日が続きますが、2月は「立春」と暦の上では春を迎えます。節分は文字通り、季「節」を「分」ける日になります。本来節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日にそれぞれ存在します。季節の変わり目には邪気(鬼)が来ると信じられていました。旧暦で1年の節目になる立春前日の節分に、鬼を追い払う行事が生まれました。この行事が定着し、現在では節分といえば立春の前日になりました。



### 恵方巻

恵方とは、その年の金運や幸福をつかさどる「歳徳神(としとくじん)」という神様がいらっしゃる方角のことで、恵方に向けて願い事をしながら黙々と一本丸ごと食べることで「縁をきらない」「運を逃がさない」という意味が込められています。七福神にちなみ、7種類の具をいれることで「福を巻き込む」食べ物とされています。今年の方角は「南南東」です。



### 豆まき

豆まきは鬼に向かってまめを投げますが、鬼の色にも意味があります。

- ・赤鬼・・・「食欲(とんよく)」人間の悪い心の象徴
- ・青鬼・・・「瞋恚(しんに)」悪意や憎しみ、怒りの象徴
- ・黄鬼・・・「掉挙(じょうこ)・悪作(おさ)」甘え、後悔の象徴
- ・緑鬼・・・「昏沈(こんちん)・睡眠」倦怠、眠気、不健康の象徴
- ・黒鬼・・・「疑(ぎ)」疑い、愚痴などの象徴

豆まきの際には、自分が打ち勝ちたい煩惱の色の鬼に豆を投げると良いと言われています。



## 受験でベストを尽くすために



### 当日までの朝食習慣を！

受験の多くは朝から行われます。試験本番で実力を発揮するためにも、朝食を食べる習慣を身につけましょう！朝食には、エネルギー補給のほか、体温を上昇させ、体や頭を目覚めさせる効果があります。朝食を食べないとエネルギー不足により、集中力が低下し、学習効率が悪くなってしまいます。朝から食べるのが苦手な場合はバナナやヨーグルト、スープ等食べやすいものから少しずつ毎日食べることに体を慣らしていきましょう。

### おすすめ食材！

サバ、イワシ、サケ、マグロ  
DHAが脳を活性化し、働きを良くします。  
緑黄色野菜と一緒に食べると◎

卵、大豆(レシチン)  
豚肉、乳製品(ビタミンB)  
しじみ、あさり、チーズ(亜鉛)  
一緒に摂ると記憶力up！

いちご、みかん、ブロッコリー(ビタミンC)  
ヨーグルト、みそ(乳酸菌)  
野菜全般、きのこ、海藻(食物繊維)  
免疫力up！  
体調を整えて本番を迎えましょう。