

# 節分の日



**2025年は『2月2日』が節分！その理由は…**  
 毎年2月3日が節分の日とされています！  
**「節を分ける＝節分」**  
 日本では春は一年の始まりとされているため、  
**立春の前日**に行う行事とされています！  
 今年は、2月3日が立春とされているため、  
 2月2日が節分となっています！

節分は、厄払いや邪気払い、無病息災を願う行事です。豆をまくようになったのは、室町時代とされています。豆＝魔目（鬼の目）を滅ぼすということに由来されています。季節の変わり目に鬼がやってきて災いや疫病をもたらすと考えられています。家からこの鬼を追い出して福を招き入れるための風習が豆まきです。

豆をまく人は、元来は年男（その年と同じ干支に生まれた人）、または家長が大豆を巻いていましたが、現代では、だれかが鬼役をして、家族みんなで楽しく豆をまく、楽しい行事として続いています。豆は自分の歳の数、もしくは年齢プラス1粒だけ食べると、病気にならず長生きすると言われています。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。

引用：農林水産省HP

日本食品標準成分表2020年版（八訂）

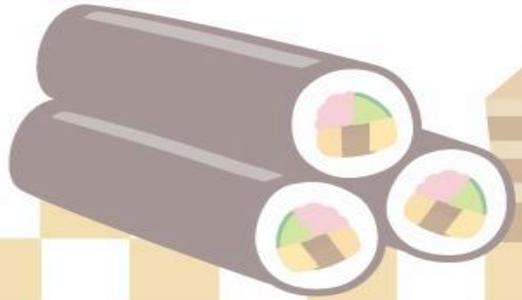
100 g あたり	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
黄大豆（ゆで）	163kcal	14.8g	9.8g	8.4g
青大豆（ゆで）	145kcal	15.0g	8.2g	9.9g



大豆は栄養価の高い食品で、「畑の肉」植物性たんぱく質が多く含まれています！  
**豆腐や納豆、味噌、醤油**などに使われている日本の食卓に欠かせない食品！

**「恵方」**：その年の歳神（年神）様がいる方向で、干支によって決まる。  
**「恵方巻き」**：その方向を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で一気に太巻きを丸かじりする太巻き。

引用：農林水産省HP



**2025年の恵方巻方角**  
**西南西やや西**



「商売繁盛、幸せを一気にいただく」  
 という縁起かつぎ！！