



第595号 2026年2月

藤井寺市立道明寺小学校

# 節分！ まいにち ~毎日、すこやかに~

校長 吉松 崇



地面の冷たさが足元から伝わってくるような寒さの中、運動場では、子どもたちが「おにごっこ」をしたり、体育の時間にマラソンやなわとびをしたりしています。寒さに負けない子どもたち、素敵ですね。

あっという間に「もう2月！」、2月3日（火）は節分の日、みなさんは「豆まき」をしたり、「恵方巻」（※今年の恵方は、南南東）を静かに食べたりしますか？

みなさんは、「豆まき」の意味を知っていますか。「今年1年、健康にすごせるよう」病気や災害などの災いをもたらす鬼を、自分の体や家から追い出すために、「鬼は外…」と言って豆をまきます。鬼を追い出すために「なぜ、豆をまくのでしょうか？」。その秘密は、「まめ」という漢字にかくされています。

「まめ」は「豆」という漢字で表しますが、昔は「当て字」のように、魔物という意味の「魔」と、滅ぼすという意味の「滅」で、「まめ」を「魔滅」と表していたと言われています。だから節分の日には、「魔物を滅ぼす」という力がある豆をまいたり、それを食べて「無病息災」を願ったのですね。また大豆や米、ひえ、麦などには精霊が宿ると言われていて、大豆は、他より粒が大きいので、「精霊がたくさん宿る」とも言われていたそうです。さらに大豆は科学的にも栄養満点ですね。

これからも寒い日が続きます。みなさん、寒さに負けず、元気に毎日を過ごせるように気をつけていきましょう。しっかり睡眠時間を取り、ごはんをしっかり食べ、「栄養満点で、災いを追い払ってくれる」大豆も食べましょう。さらに、息を切らせマラソンをがんばるのもよし！！友だちとなわとびを頑張るのもよし！！おにごっこやドッジボールもよし！！元気に生活して、しっかり鬼を追い払いましょう。

