



宝寿会 給食だよ!



如月 (きさらぎ)

暦の上では春を迎えたとはいえ、まだまだ厳しい寒さが残り、衣を更に着込むことから「着更着」「衣更着」(きさらぎ)が転じて「如月」という名がついたという説が有力です。

立春 (りっしゅん)

節分の次の日、2月3日は「立春」に当たります。立春には、「立春大吉の札を貼る」「若水を飲む」「立春大吉豆腐を食べる」などの風習があります。立春はかつて、新しい年の始まりであり、今でいう元旦でした。立春の前日である「節分」は大晦日のような大事な日だったそうです。

1月の行事食

1/1 (水) 『元旦』 おせち料理



いつもと気分を変えてお弁当にして提供!

1/15(水)、16(木) 『小正月』 おしるこ



ケアハウスでは白玉を、特養ではゆわらか福もちを使用しておしるこをつくりました♪

◇ 旬の食材 ◇

- 野菜： 大根 白菜 ほうれん草 小松菜 春菊 かぶ 水菜
- 果物： いよかん はっさく
- 魚介： ブリ タラ ワカサギ カニ

2月の行事食メニュー

2日(日) 【節分】

- 献立) 昼食・五目ご飯
 - ・ホッケの七味焼き
 - ・キャベツの味噌炒め
 - ・卵豆腐
 - ・節分ポーロ

おやつ
・ミニおはぎ



鬼は外 福は内

*内容が変更になる場合があります。



豆まき

『豆』=『魔滅』

…無病息災を祈る意味がある

季節の変わりめには邪気が生じると考えられたため、それを追い払う意味で豆まきが行われてきました。年の数だけ豆を食べるとよいそうですが、大人が年の数だけ食べたらおなかいっぱいになりそうですね。



2025年の恵方は

西南西



～恵方巻きの正しい食方～

- ①太巻きをひとりにつき1本準備する!
- ②恵方を向く!
- ③願い事をしながら、黙々と最後まで食べる!

初午 (はつうま) とは、2月最初の午 (うま) の日。

お稲荷さんの総本山である京都の伏見稲荷大社に農耕を司る神様が舞い降りた日とされています。その後、全国各地の稲荷神社の祭りの日として広まっていったようです。稲荷神社といえば「キツネ」キツネといえば「油揚げ」油揚げと稲荷で「稲荷寿司」

「お稲荷さん」が親しまれるようになりました。



栃木県を中心に稲荷寿司以外に「しもつかれ」という郷土料理も食べられているそうです。



「しもつかれ」

大根おろし、人参 鮭の頭、油揚げ、大豆、酒粕を煮込んだもので栄養満点!

*近隣のスーパーでも見かけるのでお試しを♪