



宝寿会 給食だより



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4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（日） 『元旦』 おせち料理



◇ 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月といえば… バレンタインデー

「バレンタイン」は人の名前だった？

「バレンタイン」とは「ヴァレンティヌス」のことで、今では「聖バレンタイン」という聖人として広く知られています。

最近の日本のバレンタインデー

もちろん、『本命チョコ』もありますが…職場の上司や同僚などに渡す『義理チョコ』同性の友達同士で贈りあう『友チョコ』高価なものを自分用に購入する『ご褒美チョコ』が主流となっているようです☆

2月の行事食メニュー

3日（木）【節分】

- 献立） ・ひじきご飯
- ・さんまの漬焼き
- ・けんちん煮
- ・和え物
- ・節分ポーロ

5日（日）【初午の日】

- 献立） ・いなり寿司
- ・五目煮豆
- ・しもつかれ風和え物
- ・フルーツ
- ・お吸い物

*内容が変更になる場合があります。

豆まき

『豆』 = 『魔滅』

…無業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。

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。



2023年の恵方は

南南東



～恵方巻きの正しい食べ方～

- 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！

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♪