



# 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



1/15（月）鏡開き  
「おしろこ」  
の提供♪♪



おせちもおしろこも  
皆さんに喜んで  
いただきました♪



## 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
- ・節分ボーロ



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。



## ◇ 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： プリ タラ ワカサギ カニ



## 2月14日は・・・ 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「ワレンティヌス」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☆



2024年の恵方は

東北東やや東！

恵方巻きは、その年の恵方を向いて丸かじりすると願いが叶い、無病息災や商売繁盛をもたらすとされる縁起のよい太巻きです。

～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！

