



もりもりつうしん

令和6年
2月号



まだまだ寒い日が続いていますが、ニュースでスギ花粉症が話題になるなど、春の訪れが近いことを感じますね。

さて、日本にはお正月をはじめ四季折々の行事があります。今回は、2月の行事と食べ物についてご紹介したいと思います。



せつぶん 節分

(「立春」の前日・2月3日ごろ)

はつうま 初午

(2月最初の午の日)

家の戸口にヒイラギワシ（ヤイカガシ）を飾り、豆をまいて鬼を追い払い、無病息災を願います。最近、全国的に食べられるようになった恵方巻きは、もともと関西の一部地域で商売繁盛を願って食べられていたものです。



いり豆



イワシ料理



恵方巻き

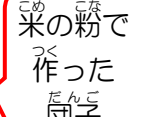
五穀豊穡や商売繁盛などを願って、各地の稲荷神社でお祭りが行われます。稲荷神のおつかいとされるキツネの好物の油揚げや、油揚げですし飯を包んだいなりずしなどをお供えします。初午団子やしもつかれを作る地域もあります。



いなりずし



初午団子

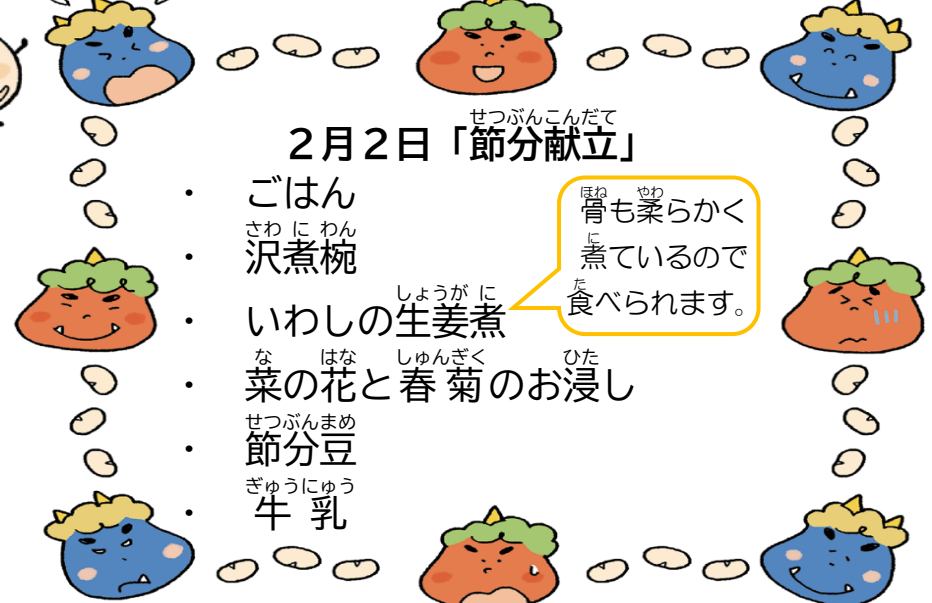
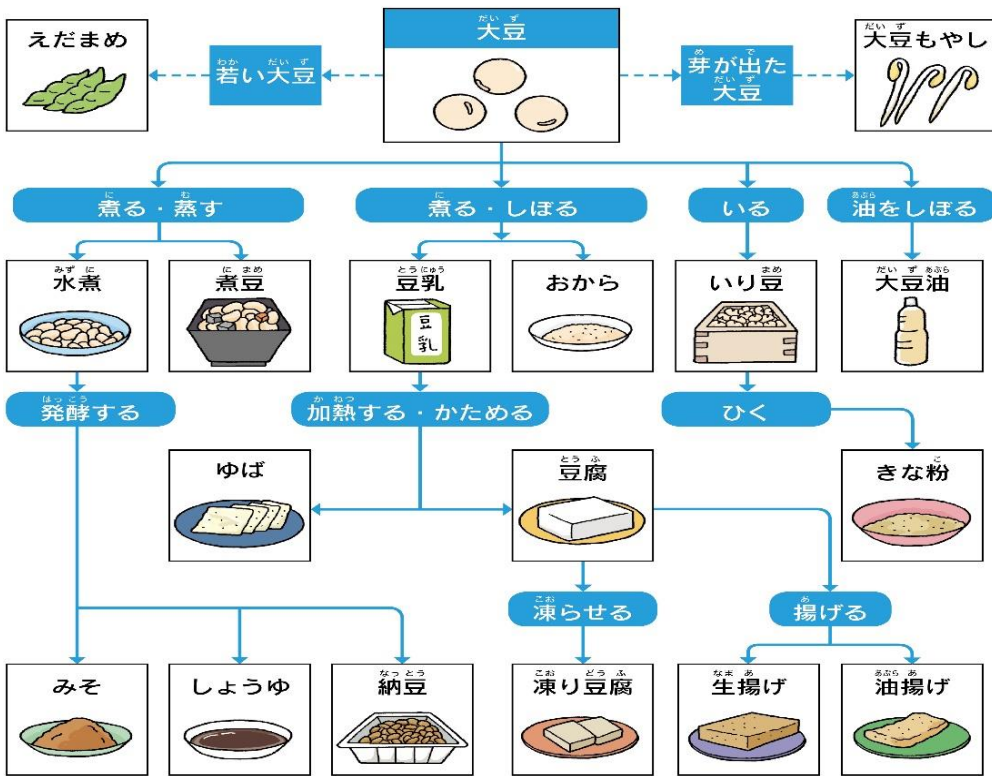


しもつかれ

さけの頭、
せつぶん
でまいた豆
の残り、根菜な
どを酒かすで煮
こんだ料理

せつぶん か だいず 節分に欠かせない大豆について

大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かすことのできない食べ物です。植物ですが、体をつくるもとになるたんぱく質を豊富に含み「畑の肉」とも呼ばれます。



しゅん やさい しゅんぎく 旬の野菜「春菊」

春菊はβ-カロテンという栄養素が豊富です。β-カロテンは、体の中でビタミンAにかわり、目や皮膚、粘膜を健康に保つので風邪予防にもなります。春菊は鍋物やお浸し、和え物にするほか、やわらかい葉先は、サラダに向いています。給食では、2月2日の「節分献立」に春菊を使ったお浸しができます。



さむ じき 寒い時期にも・・水分補給が大切です！

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしています。が、まだまだ寒い日が続きます。栄養のバランスのよい食事、抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？

冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

すいぶんほきゅう 水分補給のタイミング

