



2月は節分、立春と暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。1日3食しっかりと食べ、十分な睡眠・休養を心がけ、体調管理に努めましょう。



2021年1月6日の給食

鯛ごはん、すまし汁(えのき・麩)、炒り鳥、ほうれん草のなめ茸和え

野菜たっぷりで心温まる給食でした。鯛ご飯は、みんな完食しました。



節分とは「季節の分かれ目」という意味があり、季節が変わる前日のことを指しています。

ここでいう季節とは、『立春』『立夏』『立秋』『立冬』のこと。

しかし現代において節分といえば、“豆まき”や“恵方巻き”を食べる日、『立春』(2月4日頃)の前日のみを指します。

これは昔、冬から春になるのを1年の始まりと考えており、今でいう『大晦日』のように「明日から新しい年」というように特別な日と捉えられていたからです。**2021年**は立春が2月3日なので、その前日の**2月2日**が節分になるのです。2020年まではずっと立春が2月4日の年が続いていたので、節分が2月3日でした。

季節の変わり目には邪気(鬼)が生じると考えられており、それを追い払うため、行事が行われるようになりました。炒った大豆を福豆と言い、「鬼は外、福は内」と豆まきを行い、悪いことは外に追いやり、良いことを内に取り込みます。

豆まきが終わったら、1年間無事にすごせるように願いながら、自分の年齢の数を食べましょう。

大豆パワー

節分の豆まきで使われる大豆は、さまざまな栄養素が含まれているバランスのよい食材です。大豆のたんぱく質は野菜や穀物よりも肉に近いので、「畑の肉」ともいわれています。大豆からできるものには、モヤシ・枝豆・油・きなこ・みそ・しょうゆ・豆腐などさまざまです。いろいろな料理を食べて、大豆パワーを吸収しましょう！

今月の二十四節気

【立春】りっしゅん:2月3日

二十四節気の最初の節気で、この日から暦の上では春となり、さまざまな決まりごとや節目の基準になっています。旧暦では立春近くに正月がめぐってきたので、立春は春の始まりであり、1年の始まりでもありました。まだまだ寒さは厳しいですが、立春を過ぎてから初めて吹く強い南風を「春一番」といいます。

【雨水】うすい:2月18日

雪から雨へと変わり、降り積もった雪も溶けだす頃という意味です。実際にはまだ雪深いところも多く、これから雪が降り出す地域もありますが、ちろちろと流れ出す雪溶け水に、春の足音を感じます。



2021年1月7日のおやつ

七草粥

1月7日に「七草」をいれて炊いたお粥を食べることで、「七草粥の日」や「七草の日」と言われています。

