

# こんだてだより

## ～節分とは～

毎年2月3日におこなわれ、「一年間健康に過ごせるように」という願いを込めて「悪いもの」を追い出す行事とされています。

節分に豆をまくのは、「摩滅」という縁起担ぎからです。また、大豆には呪力があると考えられていたために、厄除けの鬼退治には大豆が使われます。

平安時代からの風習として「鬼が入って来ないように」という願いから、柊翹が節分に飾られているそうです。イワシを焼いたときに出る煙とにおいて鬼を追い払い、柊の葉のトゲで鬼の目を刺すと言われています。

大豆やイワシを使用した節分メニューをお楽しみください♪

## ～おすすめ冬野菜～

### だいこん

根の部分には数種類の酵素が含まれており、消化吸収をよくし、胃腸の働きをサポートする効果があります。この時期に収穫された大根は、寒さで甘みがぐんと増します。



### かぶ

喉の粘膜を保護し、消炎、解毒をする効果があるといわれています。また、体を温める効果もあります。



## ～2/3（月）昼食～

ちらし寿司  
五目豆  
花野菜サラダ  
いわしのつみれ汁

を提供します。

## くらしのこよみ 二十四節気

### 二月

立春（2月3日頃～） 文字通り「春立つ」時節です。寒さも峠を越えてこれから春に向かうことを意味し、旧暦ではお正月です。

雨水（2月18日頃～） 厳しい冬の間、降っていた雪が雨に変わり、川や池に厚く張っていた氷も融けて水になっていきます。