

# 今週の献立表

【令和3年2月1日～令和3年2月7日】

	2月1日 (月)	2月2日 (火)	2月3日 (水)	2月4日 (木)	2月5日 (金)	2月6日 (土)	2月7日 (日)
朝 食		食事の前に手を洗いましょう！ 				2月6日  海苔の日	
	2月1日  テレビ放送記念日	<div>魔除けにも、滋養にも。節分にいわしを食べる理由は？ 節分にイワシを食べる風習には、においの強い魚をつかう事で病魔や悪霊を防ぐ意味があるそうです。 でも、なぜイワシ？幕末ごろに作られたといわれる「日々徳用俵約料理角力取組」という料理の人気番付を調べると、年間を通して最も人気の高い魚類が『いわし』。節分の春だけを見ても、『いわしめた』や『いわしつみれ』が入っています。それだけ江戸の庶民に親しまれ、行事にも使いやすいだったのだらうと推測できます。 イワシの頭をひいらぎのようなトゲのある植物の枝に刺し、玄関口や戸口に飾ることも節分の風習としてよく聞きますが、一年の始まりを気持ちよく迎える儀式的意味合いがあります。</div>					
夕 食							
							

## ◆◆◆ 節分のお話 ◆◆◆

今年は、2月2日（火）が、節分です。節分というのは、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことをいいますが、特に立春が1年の初めと考えられることから春の節分が最も重視されており、一般には単に「節分」といえば春の節分を指すものとなっています。これは立春を新年と考えれば大晦日に相当するわけで、そのため、前年の邪気をすべてしまうための追儺（ついな）の行事が行われます。その代表が「豆まき」です。

豆まきでは、年男あるいは一家の主人が「福は内、鬼は外」といいながら煎った大豆をまき、みんな自分の年の数のプラス1個だけ豆を食べると、これから1年病気になるいと言われている。また、妊婦のいる家庭ではこの豆を安産のお守りにもします。みなさんご家庭で豆まきをしてみたいはいかがでしょうか？