


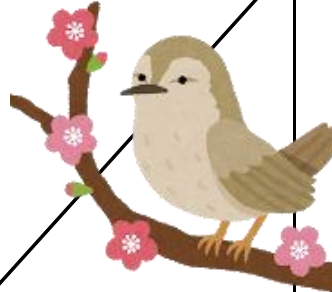

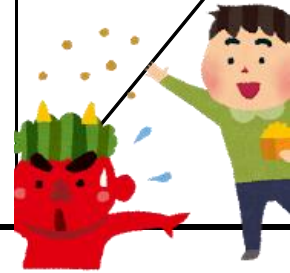



今週の献立表

【令和4年1月31日～令和4年2月6日】

	1月31日 (月)	2月1日 (火)	2月2日 (水)	2月3日 (木)	2月4日 (金)	2月5日 (土)	2月6日 (日)
朝食	食事の前に手を洗いましょう！ 			2月3日  節分の日			2月6日  海苔の日
昼食			魔除けにも、滋養にも。節分にいわしを食べる理由は？ 節分に鰯(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「日々徳用儉約料理角力取組」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、『いわしぬた』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、行事にも使いやすか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とげのある植物の枝にさし、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。				
夕食	1月31日  愛妻家の日						

◆◆◆ 節分のお話 ◆◆◆

今年は、2月3日(水)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うのですが、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」と言いながら炒った大豆をまき、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年病気にならないと言われています。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。みなさんもご家庭で豆まきをしてみたいはいかがでしょうか？

