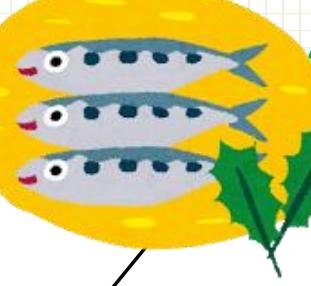
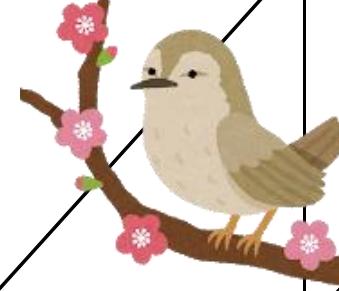


# 今週の献立表

【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			2月3日 節分の日				
昼食			魔除けにも、滋養にも。節分にいわしを食べる理由は？				
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てはいかがでしょうか？

