



きゅうしょくだよい



令和8年2月 あおぞらルーム

2月4日は「立春」で暦の上では春の始まりであり、1年の始まりとされる日です。

2月は寒い日が多くなりますが、冬から春へ季節も変化していきます。草木も春に向かって準備を始めていく季節です。まだまだ感染症が流行する時期もありますので、バランスの良い食事を食べて、睡眠をしっかりと体調を整えましょう。



【2/3は“節分”です】



「節分」とは、「季節の分かれ目」という意味で春の始まる前日にあたります。

「みんなが健康に一年すませますように」と願いを込めて悪いものを追い出す日ともいわれています。

豆まきは「豆=魔目(鬼の目)を滅ぼす」ということに由来されているという説があり、一般的に邪気を払い、無病息災を願う行事といわれています。

「柊鯛」を家の玄関先に飾る風流があります。柊鯛とは、葉のついたヒイラギの枝に焼いたイワシの頭を刺したものです。鬼の嫌いなわしの匂いと、トゲのある柊の葉を飾ることで、鬼が近寄るのを防ぐ意味があります

「恵方巻き」の発祥は大阪で、節分に恵方を向き、願い事をしながら太巻きを黙々と最後まで食べるというものです。

太巻きの具は七福神にあやかり、また福を巻き込むという意味も込め、七つの具を入れるのがよいとされています。

太巻きは鬼が忘れていった金棒という見立てもあるようで、食べる=鬼退治という意味合いもあるようです。

ちなみに今年の恵方は「南南東」です。



【柑橘類の色々】

みかんの季節も終わり、春から初夏にかけてみかん以外の様々な柑橘類が実ります。

ぽんかん  インド北部が原産地で、明治時代に日本に入ってきた果物です。甘くてみかんのように皮をむきやすいのが特徴です。(食べる際には種に注意してください)	いよかん  山口県で誕生した果物です。みかんとオレンジの特徴をもち、甘味強め酸味弱めなジューシーフルーツです。(食べる際には種に注意してください)
あまなつ  夏ミカンの枝かわりで大分県で発見された果物です。皮が硬めです。夏みかんに比べて甘さ控えめで、さわやかな甘酸っぱさが楽しめます。(食べる際には種に注意してください)	夏みかん  日本が原産地の果物です。さっぱりとした酸っぱさとほろ苦さが特徴の果物です。(食べる際には種に注意してください)

柑橘類は、ビタミンCもたっぷりでクエン酸を豊富に含んでいます。風邪予防にもよいですね。

他にも柑橘類はたくさん種類があります。色々試して、お好みの味を探してみるのも良いですね。

【全国郷土料理巡り～栃木県・愛知県～】

2月は、栃木県の「かみなり汁」と名古屋地域の「鬼まんじゅう」を提供します。

「かみなり汁」…栃木県の郷土料理です。雷の多い栃木県上三川(かみのかわ)・壬生(みぶ)で、かんぴょうが多く収穫できます。そのかんぴょうをすまし汁に入れて、溶き卵を入れます。



「鬼まんじゅう」…名古屋を中心とした東海地方で親しまれている郷土菓子です。角切りのさつまいもがゴロゴロ入っている感じが荒々しく名前の由来となったともいわれているようです。給食では節分の日のおやつに予定しています。

