



2月3日は節分です。昔は、冬から春へ変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月のように大切にしていました。その前日となる節分はおおみそかのような位置づけで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

- 大豆：豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願う。
- いわし：においで鬼を追い払う。

※いわしは小骨があるので、よくかんで食べましょう。尾の近くに太い骨もあります。

料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★  
 筋肉や骨をつくるもとになる…○  
 体の調子を整える…\*



みかんとゆずのゼリー\*○★ 牛乳○

**骨に注意!** いわしのかば焼き○★\*

煎り大豆の混ぜごはん ★○\*      けんちん汁 \*○