



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

★○\*

\*○