



# 2月3日は節分の日



# おやまだ給食だより

2018年  
2月号

2月3日は節分ですね。節分とは本来、季節の分かれ目のことを意味し、「立春・立夏・立秋・立冬」のそれぞれの前日を指すもので、1年に4回ありました。その中でも、厳しい冬を乗り越えた後の「立春」は1年の始まりとして特に尊ばれ、次第に「節分」と言えば「立春」の前日のみを指すようになっていきました。（旧暦で節分=大晦日、立春=元日にあたりました。）

## 豆まきの由来

節分には豆をまきますが、これは中国の習俗が伝わったものとされています。豆は「魔滅（まめ）」に通じ、無病息災を祈る意味があります。昔、京都の鞍馬に鬼が出たとき、毘沙門天のお告げによって大豆を鬼の目に投げつけたところ、鬼を退治できたという話が残っており、「魔の目（魔目=まめ）」に豆を投げつけて「魔を滅する（魔滅=まめ）」に通じるということです。豆まきに使う豆は、炒った豆でなければなりません。生の豆を使うと、拾い忘れた豆から芽が出ると縁起が悪いからと言われています。豆を炒ることによって、「豆=魔目」を「炒る=射る」にも通じます。そして、最後は豆を人間が食べてしまうことにより、鬼を退治したということになると言われています。



**2月の行事食**

11日 御一日献立  
3日 節分  
建国記念日

**菜の花** 旬 2〜3月

ひと足早い春の訪れを知らせてくれる菜の花は、柔らかい蕾と茎、葉を食べる花野菜の代表格。蕾のときだけを食べる期間限定の贅沢さと、独特のほろ苦さが魅力です。

菜の花はアブラナ科の栄養価の高い緑黄色野菜です。β-カロチンやビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>、ビタミンC、鉄、カルシウム、カリウム、食物繊維などの豊富な栄養素をバランスよく含んでいます。

〈選び方〉  
つぼみが閉じていて、花が開いていないもの、茎の切り口が瑞々しく、中まで鮮やかな緑色のものを選びましょう。

風邪が流行しています！マスクの着用、手洗い、うがいなど予防をしっかりとしましょう。



みぞれ鍋



豚肉の味噌鍋



成人の日



元旦

1月の  
行事食のご紹介

## 栄養相談を受けてみませんか？

★外来患者様へ★  
血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

★入院患者様へ★  
お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。