



### 2月3日 節分 メニュー

- ・菜飯
- ・豚汁
- ・いわしの梅煮
- ・五目豆
- ・みかん缶



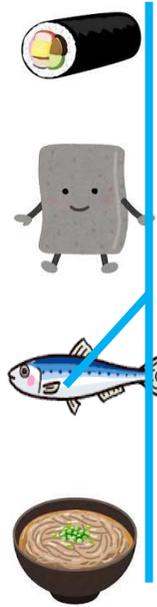
**節分に食べる食事**

<恵方巻>一本巻きに巻いた恵方巻を、その年の恵方（縁起が良いとされる方角）を向き、無言で1本食べきるのが正しい作法とされています。無言で食べるのは「話すと運が逃げていく」と考えられていたことに由来するようです。

<こんにゃく>「体の中を綺麗にする食べ物」として、1年の節目に食べる風習を持つ地域もあります。節分にもこんにゃくを食べ、体の中にある悪いものを出す目的で食べられます。

<いわし>焼くと強い匂いのするイワシは、焼いて食べた後の頭を柵の葉に刺し、玄関へ飾ると鬼が嫌がって入ってこない信じられていました。

<そば>「年越しそば」は、新年を迎える前の日に食べられていますが、もともと「旧暦の立春前日」、つまり節分の日が大晦日だったため、現在でも節分にそばを食べることがあります。



**<いわしの栄養素>**

「イワシ百匹、頭の薬」と言われるほど良質な脂質があり、栄養成分や機能成分が豊富です。

コレステロール値を下げたり、血栓や動脈硬化を予防する効果が期待できます。

骨までしっかり食べることでより栄養を摂取することができます。

- ・イワシを圧力鍋で調理したものや丸干し
- ・梅干しを調理に使うことで、イワシの生臭さが緩和、梅干しにはクエン酸、ピクリン酸が含まれています。クエン酸は疲労回復、ピクリン酸には強い殺菌・抗菌作用など、たくさんの効果！！