

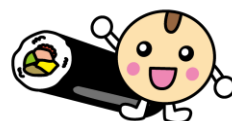
2月きゅうしょくだより

2月といえば「節分」です。翌日には立春を迎え、暦上では春となります。まだまだ厳しい寒さが続きそうですが、毎日の食事からしっかり栄養をとって体調を整えていきましょう。

また、2月は省エネルギー月間でもあります。食材を大切に使うことなど、環境を守るために一人一人ができることを考えてみましょう。



1年の幸福を願う「節分」の行事



2月3日 節分



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪気）”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。（※諸説あります）

節分にまつわる食べ物



ふく まめ
福豆

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

よくかんで
食べよう！



え ほう ま
恵方巻き

太巻きすし。その年の歳神様がいてとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

2026年の
恵方は
なんなんとう
「南南東」



花粉症と食物アレルギー



近年、「国民病」ともいわれるようになった花粉症。中でも、春先に飛散するスギやヒノキの花粉には多くの人が悩まされていると思います。花粉症の予防や症状を軽減するには、風邪の予防と同様に、外から帰ったら手洗い・うがいをする、外ではマスクを着用すること、そして、食事や睡眠をしっかりとって体調を整えることも重要です。

花粉症の人が、花粉と似た構造のタンパク質を含む果物や野菜などを食べた際に、口のなかや喉がピリピリ・イガイガしたり、かゆみを感じたりといったアレルギー症状が出ることがあります。違和感があったら食べるのをやめて、アレルギーの専門医にご相談ください。



スギ花粉症では、
トマトに注意が
必要です。





がつ しょう げっかん

2月は「省エネルギー月間」です！

かん きょう やさ しよく せい かつ め ざ
環境に優しい食生活を目指してみませんか？

まいとし がつ くに さだ しょう げっかん わたし せいかつ てん き
毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによつて支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネルギー（省エネ）」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることにつながります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？



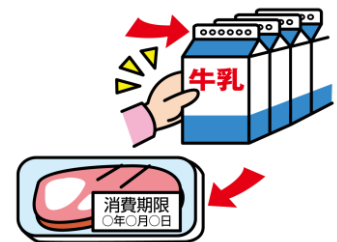
いえ しよくざい かくにん
家にある食材を確認し、
つか き ぶん か
使い切れる分だけ買う。



しゅん ちいき
旬のもの、地域でと
れたものを選ぶ。



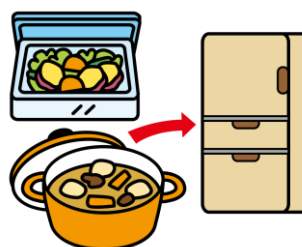
つか しょうひ きげん
すぐに使うなら消費期限・
しょう きげん ちか えら
賞味期限の近いものを選ぶ。



れいどうこ せいり
冷蔵庫を整理し、
つ こ す
詰め込み過ぎない。



あつ さ
熱いものは、冷まして
れいどうこ い
から冷蔵庫に入れる。



しょうひ きげん しょうみ きげん ちか
消費期限と賞味期限の違いを
り かい しょうひん つか き
理解し、食品を使い切る。



すいはん き ほ おん じ かん
炊飯器は、保温時間を
みしか ず
短くする。



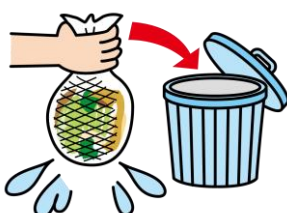
こんさいるい した
根菜類の下ごしらえに
でん し り よう
電子レンジを利用する。



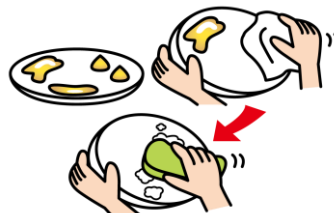
ほのお なべどこ
ガスの炎は、鍋底から
だ
はみ出さないようにする。



なま みづ け
生ごみは、水気をよく
き ち ぎ
切ってから捨てる。



しょう き ちよう り き ぐ よ こ
食器や調理器具は、汚れ
ふ と ち ゃう
を拭き取ってから洗う。



しょう き あら みづ
食器を洗うときに水を
なが な
流しっぱなしにしない。

