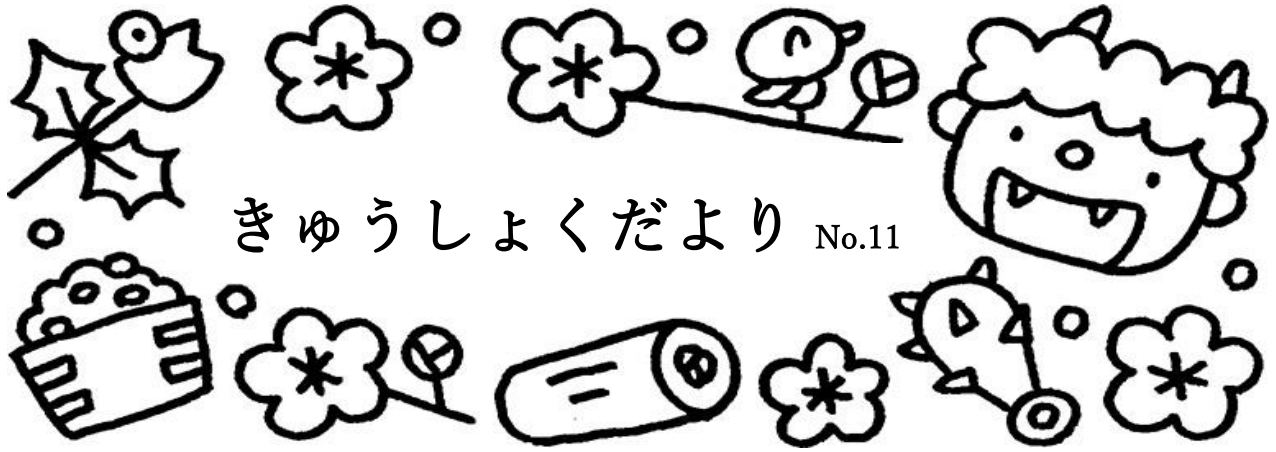




暦の上では春を迎えますが、2月は一年で一番寒い時期です。気温が低いだけでなく、空気が乾燥しているため、インフルエンザなどの感染症が流行しやすい時期でもあります。手洗い・うがいを徹底して、温かい栄養のある食事を摂り、寒さに負けない丈夫な身体作りをしましょう。

2025年の節分は2月2日です

節分と聞くと、多くの人が2月3日を思い浮かべるでしょう。しかし節分の日付は立春の影響を受けて変動し、今年の立春は2月3日であるため、その前日が節分となります。立春や夏至といった暦は国立天文台が定めていますが、これは太陽と地球の動きに関係しています。地球が太陽の周りを一周するのに、実際には365日と約6時間かかります。この6時間が4年で1日となるため、閏年（うるうどし）で調節していますが、二十四節気の場合は閏年では追いつかず、45分ほどずれ続けていきます。このずれを調節するため今年は立春が一日ずれて、2月3日となり、節分も2月2日となりました。「恵方（今年は西南西）を向いて無言で一本の巻寿司を丸かぶりすれば、その年は幸運に恵まれる」とされていますが、福を巻き込むという意味を込めた巻寿司のため、七福神にあやかり七種類の具が入った太巻きが望ましいとされています

※ 二十四節気とは、一年を春夏秋冬の四つの季節に分け、さらにそれぞれを六つに分けたもので、立春、春分、夏至など、季節を表す言葉として用いられています。

【けんちん汁を食べて温まろう】 —4人分レシピ—

- ① 大根 100g（いちょう切り）人参 1/3本（はん月切り）里芋 150g（輪切り）ごぼう 1/2本（斜め切り）を
ごま油小さじ1と1/2、サラダ油小さじ1で炒める。
- ② 全体に油が回ったら木綿豆腐 1/2丁を加えて崩しながら1分半程炒めて、だし汁 700mlを加える。
- ③ だし汁が沸いたら弱火にして、長ネギ1本（斜め切り）油揚げ小1枚（短冊切り）を加えて8～9分煮る。
- ④ 具材に火が通ったら、薄口しょうゆ大さじ2と塩小さじ1/3を加え、全体を混ぜ合わせたら完成です。
（味が薄い場合は、塩を加えて調節する。）



恵方巻のお薦め七具材。

- ・アナゴやウナギ
- ・えび・かんぴょう
- ・しいたけ・きゅうり
- ・だし巻き卵・桜でんぶ

◎節分では、けんちん汁を食べて、冷えた体を温めることを習慣としている地域もあります。

◎今年は油で揚げたいわしボールが登場します。いわしが苦手な子ども達も食べてくれると嬉しいです。