

# 2月の行事食



2月3日(金) 節分  
いくらの散らし寿司  
菜の花の辛子和え  
すまし汁  
福豆

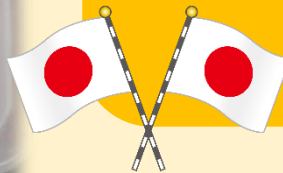


## ～どうして福豆を食べるのか～

節分に豆をまくのは豆を投げて邪気や魔物を追い払い、新しい年に幸運を呼び込むためと言われており、その豆を食べるのは「福を取り込んで、1年間健康に過ごせるように」という願いが込められています。

## 2月23日(木) 天皇誕生日

赤飯  
鰯の照り焼き  
ふきのかか煮  
菜の花のくるみ和え  
菊花かぶ  
いちご



## 菜花、菜の花【なばな、なのはな】とは

1月～3月が旬の春の訪れを告げる野菜。

独特のほろ苦さがありますが、生やおひたしじゃもちろん、豚肉等と炒めたりしても美味しく食べられます。

菜の花にはビタミンC、B1、B2、葉酸、カルシウム、鉄分などのビタミン類やミネラル類が豊富であり、免疫力の向上や、貧血予防に効果が期待されています。