



2月 納食だより

1年の中でも寒いとされる2月は、さまざまな感染症が流行する時期です。バランスのよい食事と十分な休養を心掛け寒さを乗りきりましょう。

節分と行事食

2月の行事といえば節分が有名です。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

イワシ イワシを焼くにおいて鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。	大豆 いた豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。	恵方巻き 太巻き寿しを切らずに、その年の縁起の良い方角（恵方=今年は東北東）を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広りました。
そば 年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べます。	こんにゃく 四国を中心とした地域では、食物繊維を多く含むこんにゃくを食べて健康を願う風習があります。	

2月は「省エネルギー月間」です！

環境に優しい食生活を目指してみませんか？

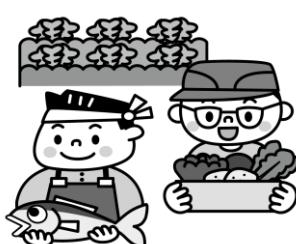
毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。エネルギーを効率よく使うことは、環境や資源を守ることにつながります。まずは身近な食生活から、省エネについて考えてみましょう。



家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。



旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。



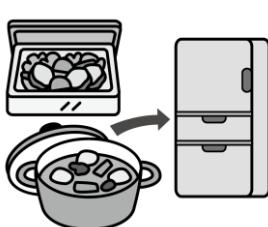
すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。



冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。



熱いものは、冷ましてから冷蔵庫に入れる。



消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。

