

今年の節分は2月2日です



節分とは「一年間健康に過ごせるように」という願いを込めて

「悪いもの」を追い出す行事とされています。通常なら2月3日ですが、

2025年の「節分」は2月2日になっています。これは暦年(365日)と地球の

公転周期(365日5時間48分46秒)には約6時間の“ずれ”が存在します。

これを補正するためにうるう年や節分の日付の調整が行われるからだそうです。

このため、今年は2月2日が節分ですが、2月4日になる年もあるそうです。



～節分に豆をまくのは～



鬼払いに豆が用いられるようになった理由には古来より、「米・麦・ひえ・あわ・豆」の五穀には、穀霊と呼ばれる精霊が宿るとされていました。五穀のなかでもっとも粒の大きく、殻の硬い豆が鬼や邪気を払うのに最適と考えられたようです。

また、「魔を滅する(魔滅=まめ)」という言葉の響きから語呂合わせで豆を用いるようになったとの説もあります。

～年の数だけ豆を食べるのは～

自分の年齢と同じ数の豆を食べることで、その年の間、病気になるはず健康でいられるという願いを込めたものです。



豆まきレクで鬼を払って節分メニューで健康を願いましょう～♡🥰

栄養だより

2025年2月
第160号
発行 万寿苑栄養課

2月のピックアップメニュー!

						1 赤飯
2 節分	3 節分汁			6 チーズ タッカルビ		8 煮込み ハンバーグ
		11 炊き込み ご飯	12 ふろふき 大根		14 ブラウニー	22 味噌 ラーメン
	17 マカロニ グラタン		19 鶏肉の 二色揚げ		28 サンドイッチ	
		25 キャベツと ツナの Pasta				