



季節のおたより



2月に入りましたがまだまだ寒い日が続きますが
皆さんお変わりはありませんか？

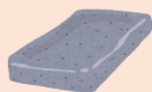
2026年の節分は2月3日です。「節分」は文字通り「季節を分ける」です。
立春 立夏 立秋 立冬のように 一年には四度の節目がありこれが
春 夏 秋 冬の始まりを示しています。それぞれの節目の前日が「節分」
で太陽の動きに合わせて決まるため毎年同じ日とは限らないようです。



2月3日は何の日？

2月3日は節分ですね。節分は季節の変わり目で春を迎える事で新年を迎えると
等しい大切な節目でした。福を呼び込むための宮中行事として行われていたのが
鬼払い、厄払いでした。

えんれい荘では節分の日に甘納豆を提供します。



実は節分に縁起のいい食べ物があり昔から食べられています。

コンニャク→身体を清める・胃のほうきとも言われています。

いわし→鬼は鰯の臭いを嫌がり鬼を追ひ払うものと言われています。

そば→昔は節分が大晦日に当たりそばを食べていたようです。

けんちん汁→寒い時に食べられた料理で、中国伝来の精進料理です。

恵方巻→7種類の具を包むことで七福神を表し福を巻き込むことで
無病息災、商売繁盛を願ったと言われています。

くじら→大きいものを食べるのは、縁起が良いと言われています。

豆(福豆)→無病息災を願ったと言われています。



お楽しみメニューは調理の方が考えたものを提供しています。想いを聞きました。

1月のお楽しみメニュー

- ・赤飯(粥) 小豆粥
- ・雑煮
- ・花五目卵卷
- ・いんげんのサラダ
- ・ショア(ストロベリー)




『新しい一年の幸せと
健康を願ってみんなで
お雑煮を食べましょう！

それではみんなで頂き
ましょう！
せーの、いただきます。』

すき焼き風です。



1月に提供したメニュー

1月7日に七草を使い
七草粥を提供しました。



「昔食べたね」
「美味しかったよ」
「体に良いね」
「たまに良いね」
とお話をしてくれ
ました。

お楽しみメニューの時に粥をミキサー
にかけて柔らかくなる酵素を入れて
お餅を作りお雑煮を提供しました。



「柔らかくて食べやすいね」
「美味しいお餅だね」
「お餅が食べれてうれしいね」
と皆さんニコニコ顔で食べられて
いました。

介護老人保健施設えんれい荘 栄養科 2026年 2月

