

献立表

Main menu table with columns for date, day, meal name, ingredients, and nutritional information. Includes a table for 1-month average nutrition (1か月の平均栄養量) at the bottom right.



季節の「食べものことわざ」

「ごまめでも尾頭付き」
...ごまめは小さいけれど、尾も頭もある。小さくても、体裁が整っているものは立派だ...
ごまめはカタクチイワシの稚魚を干したものです。頭から尻尾まで食べられて、栄養価があります。
おせち料理にも使われ、小さいけれど頭も尾も付いているところからこの言葉が出来ました。
田の肥料に小イワシを使っていたことから、「田作り」とも言います。



今日は何の日 2月3日 節分

季節を分ける日として節分。翌日が立春となり冬と春の分け目の日。
鬼の嫌いな豆をまいて厄払い。
恵方巻を食べ、良い運気を迎え入れます。
大豆を齢の数だけ食べ、無病息災を願います。
冬の枝に鯛(いわし)の頭を刺して玄関に飾り、鬼の侵入を防ぐという習わしもあります。

