

ねん

こう

ふく

ねが

せつ

ぶん

ぎょう

じ

1年の幸福を願う「節分」の行事

がつ

が

せつぶん

2月3日

節分

立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒラギイワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪気）”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。（※諸説あります）

せつ

ぶん

た

もの

節分にまつわる食べ物

ふく

まめ

福豆

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

よくかんで食べよう！

え

ほう

ま

恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいるとされる「恵方」を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

2026年

え

ほう

恵方は

なん

なん

とう

「南南東」

※いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。

か

ふん

しょう

しよく

もつ

花粉症と食物アレルギー

か

ふん

しょう

花粉症

近年、「国民病」ともいわれるようになった花粉症。中でも、春先に飛散するスギやヒノキの花粉には多くの人が悩まされていると思います。花粉症の予防や症状を軽減するには、風邪の予防と同様に、外から帰ったら手洗い・うがいをすること、外ではマスクを着用すること、そして、食事や睡眠をしっかりって体調を整えることも重要です。

花粉症の人が、花粉と似た構造のタンパク質を含む果物や野菜などを食べた際に、口の中や喉がピリピリ・イガイガしたり、かゆみを感じたりといったアレルギー症状が出る場合があります。違和感があったら食べるのをやめて、アレルギーの専門医にご相談ください。

か

ふん

しょう

スギ花粉症では、

トマトに

注意が

必要です。

がつ

しょう

げっかん

2月は「省エネルギー月間」です！

かん

きょう

やさ

しよく

せい

かつ

め

ざ

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。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネルギー（省エネ）」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることに繋がります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？

い

え

家

にある

食材

を確認し、

使い切れる分だけ買う。

しゅん

のもの

ち

い

き

旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。

つ

か

すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。

れい

ぞう

こ

せい

り

冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。

あつ

ものは

さ

ま

し

熱いものは、冷ましてから冷蔵庫に入れる。

しょう

ひ

きげん

消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。

すい

はん

き

炊飯器は、保温時間を短くする。

こん

さい

るい

根菜類の下ごしらえに電子レンジを利用する。

なま

き

生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。

しょつ

き

食器や調理器具は、汚れを拭き取ってから洗う。

かた

づ

片付け

しょう

き

食器を洗うときに水を流しっぱなしにしない。