



今日は何の日？ 食育カレンダー献立

日	月	火	水	木	金	土
						1 豆腐祭り
2 節分 	3 立春	4	5	6	7	8
9	10 ふきのとうの日 	11 わんこそば記念日	12 レトルトカレーの日	13 	14 バレンタインデー	15
16 寒天の日 	17	18	19	20	21	22 おでんの日
23	24	25	26	27	28	

今日は何の日紹介



★1日【豆腐祭り】

山形県鶴岡市の春日神社で行われる「王祇祭」の別名です。お祭りに奉納される「黒川能」と当日ふるまわれる「凍み豆腐」で知られています。凍み豆腐とは、豆腐を凍らせたあと乾燥させたものをいい、高野豆腐、凍り豆腐、こごり豆腐とも呼ばれています。

★2日【節分】

豆まきを使う大豆は、豆腐や納豆、油揚げの原料になっています。肉を食へなかった時代の日本では体に必要なたんぱく質を大豆で補っていました。ゆめの里では3日（月）に節分献立として巻き寿司を提供します。

• 3日【立春】

暦の上では厳しい寒さがやわらいて暖かくなり、春の気配が感じられる時期になります。旧暦では立春が1年のはじめといわれて「立春」の朝一番にくむ水は1年の災いをはらうと信じられていました。水をくんで神棚に供えてから、お料理やお茶に使う習慣があります。

• 10日【ふきのとうの日】

「ふきの（2）とう（10）」の語呂合わせから。早春、葉に先立って土の中から芽をだすフキの若い花茎のこと。独特の苦みと芳香があり、天ぷら、佃煮などにして食べます。

• 11日【わんこそば記念日】

わんこそばは全日本大会の開催日にちなんで大会運営委員会が制定。

• 12日【レトルトカレーの日】

大塚食品株式会社が制定
日本初のレトルトカレーが販売された日。

★14日【バレンタインデー】

世界中で行われている行事です。欧米では、男女問わず花やプレゼントを贈る習慣があります。恋人だけでなく、日頃お世話になっている人や家族に感謝の気持ちを込めてプレゼントやカードを贈る人もあります。

• 16日【寒天の日】

茅野商工会議所・長野県寒天水産加工協同組合が制定
テングサなどの海藻を煮沸かし、ろ過して固め、冬の寒い外気で凍らせて乾燥させた食品です。天然製造の寒天は、いちばん寒いこの時期に大詰めとなることから2月16日が寒天の日となりました。

★22日【おでんの日】

新潟の越乃おでんの会が制定
おでんを食べる時に「フーフーフー」と息を吹きかけて食べることが由来。おでんの具も汁も地域によって様々です。

