

あすか

2026年2月

(如月)

第 280号



今月の目標



寒さが続いているので身体を

温かくして過ごしましょう!



2月は和風月名で如月(きさらぎ)と言います。名前の由来には諸説ありますが「木更着」(きさらぎ)が語源という説があります。木更着とは寒さに備えて重ね着をするという意味です。旧暦では1年の始まりとされていた2月。そのため、お清めの意味をもつ「豆まき」という風習が生まれたのではと言われています。

2月はまだ冬の真っ盛りです。立春を迎え暦の上では春ですがまだまだ寒い日が続きます。体調管理に気を付けて一日一日を大切にお過ごし下さい。

特別メニュー



麻婆豆腐
いんげんのピーナッツ和え
きゅうりの浅漬け



鶏肉と野菜のカレーソース
コーンコロッケ
お豆のくるみ和え

2月の行事予定

・誕生会(7名様)
13日(金)

・特別メニュー
14日(土)、19日(木)

・豆まき 3日(火)



1月の誕生会



1月は7名様の誕生会を行いました。午年ということで仮装した午！？がお祝いにきてくれました。

団子さし



1月15日は小正月ということで、ミズキの枝に色とりどりの団子や鯛、米俵、大判小判など縁起物を飾りました。団子さしは福島を中心に行われる伝統行事とのことです。

七草粥



1月7日は七草粥を食べました。お正月のご馳走で疲れた胃腸を休め、不足しがちな野菜の栄養を補いました。基本的には朝に食べるのが良いとされていますが昼や夜でも問題は無いそうです。