2月2日は、“節分”です！

今日は何の日

節分とは？

「立春」の前日、暦上の“冬が終わる日”です。「季節を分ける」という意味があり、旧暦では新年にあたるため、新年に悪い物を追い払い、幸福を呼び込むことを目的として様々な行事が行われます。悪い物を鬼に例えて豆まきをしたり、幸福がある方角にいる神様“歳徳神”に向かって恵方巻を食べることなどが、その例です。

節分といわし

節分の食べ物といえば「恵方巻」が今では定着していますが、西日本では「いわし」を食べる習慣もあります。鬼はいわしの独特な臭いが苦手。そのいわしを食べることによって、体の中の邪気が祓われるという由来があります。

いわしを食べる他に、葉のついた柊の枝に、焼いたいわしの頭を刺した「柊いわし」を玄関に飾る風習もあります。いわしを焼くときに出る煙と臭いで邪気を祓い、尖った柊で鬼の眼を刺すという魔除けの意味があります。

いわしの栄養素

◆DHA（ドコサヘキサエン酸）
細胞脳を作る大切な栄養素で脳や神経の発達に欠かせません。また、記憶力や学習能力を高める効果があります。

◆EPA（エイコサペンタエン酸）
血の巡りをよくし、血管の健康を守る効果があります。

◆カルシウム
歯や骨の素となり、心を落ち着かせる効果があります。

◆ビタミンD
カルシウムの吸収を助ける働きや、免疫力を上げて風邪やインフルエンザを予防する効果があります。

子供たちの成長に欠かせない栄養素がいっぱい！

今月のおすすめ商品はコレ！

根菜入りいわしフライ

◆◆おすすめ献立例◆◆
- 大豆ごはん
- ★根菜入りいわしフライ
- 枝豆サラダ
- すまし汁

【商品規格】50ｇ・60ｇ/100枚×2合
【アレルゲン（28品目）】鶏肉・小麦・大豆
【調理法】冷凍状態から180℃の油で5分ほど揚げて下さい。
【原料配合】

真いわし	26.9%	砂糖	1.2%	小麦粉	6.8%
助宗鱈すり身	14%	味噌	0.9%	大豆たん白	
鶏肉	13.2%	味醂	0.4%	とうもろこし澱粉	
玉ねぎ	7.1%	食塩	0.4%	菜種油脂	
ごぼう	2.3%	アオサ粉	0.1%	食塩	
れんこん	2.2%	胡椒	0.1%	水	6.8%
小麦粉澱粉	1.8%	パン粉	14.5%		
人参	1.3%				

根菜入りいわしハンバーグ

◆◆おすすめ献立例◆◆
- 恵方巻
- ★根菜入りいわしハンバーグ
- いんげんのごま和え
- かき玉汁

【商品規格】40ｇ・50ｇ/100枚×2
【アレルゲン（28品目）】鶏肉・小麦・大豆
【調理法】冷凍状態からオーブンの場合、200℃で15分焼いて下さい。
【原料配合】

真いわし	36.5%	砂糖	1.5%
助宗鱈すり身	18.2%	味噌	1.3%
鶏肉	17.6%	発酵調味料	0.5%
玉ねぎ	8.4%	食塩	0.4%
ごぼう	2.7%	あおさ粉	0.1%
れんこん	2.5%	胡椒	0.1%
小麦粉澱粉	2.3%	水	6.1%
人参	1.8%		

商品特徴

国産真いわしと助宗鱈、鶏肉、玉ねぎを合わせ、子供たちが食べやすい味わいに仕上げました。また、カットした根菜類（ごぼう、れんこん、人参）を加え、歯応えと野菜のうま味をプラス！味噌やあおさ粉の風味でソースを付けなくても美味しくお召し上がり頂けます。可愛らしい魚の形に、いわしの栄養やうま味が詰まった節分におすすめの商品です。