

# 給食新聞

今年（2022年）の立春は2月4日です。

現代日本では、国立天文台の観測によって「太陽黄経が315度になった瞬間が属する日」を立春としています。

2021年は2月3日でした（23時59分に315度になりました！1985年（昭和60）以来、2月4日が続いていたのですが、37年ぶりの変動でした）。

立春は春の始まりであり、1年の始まりとされる日です。

立春の前日は節分です。古来、季節の変わり目には「邪気が生じる」と信じられていました。鬼を追い払い、新たな始まりを迎えるのですね。



旬のもの

露の薺（ふきのとう）



早春、雪の中から小さな頭を出すふきのとう。薺（ふき）の花の部分です。芳香とさわやかな香みがあり、天ぷらや香味噌にしても美味しい山菜です。

しろうお（いさざ）



透き通ったからだのハゼ科の魚で、早春に瀬川のたけ川の河口域に遡上してきます。生きたまま食べる踊り食い、かさ揚げや汁にして美味しくいただきます。（四手洞を用いるいさざ漁は穴水町の春の風物詩としても親しまれていますね）

とらふぐ



ふぐの王様・とらふぐは厳しい冬の寒さが終わりをかける立春の頃が旬。成長したとらふぐが産卵のため日本沿岸に近づいてきた頃が食べごろです。

梅



寒い時期につぼみを開かせ、良い香りを漂わせる梅。奈良時代には花見といえは桜よりも梅だったとか。

1年で最も寒い時期ですがそれでも「立春」。

冬至よりも日が長くなってきていることを体感できる時節です。

春の芽吹きを感じながら、本年も健やかに過ごしましょう。

## 3/4バレンタインデー

現在日本ではチョココレートをあげるのが定番となっていていますが、外国では男性から女性へバラの花束を贈るのが一般的な国が多いそうです。



チョコを食べたら幸せになれる？  
カカオには「幸せホルモン」と呼ばれる、ストレスを緩和したり幸福と感ぜたときに分泌される脳内物質を分泌させる成分が多く含まれています。  
その他にも、脳の活性化や動脈硬化の予防にも効果的だと言われています。

