



## 2月3日は節分です。恵方は「南南東」

節分は、豆まきや恵方巻きなどの伝統行事を通じて、健康を願う重要なイベントであり、栄養価の高い食材を取り入れる良い機会です。

### ＜恵方巻について＞



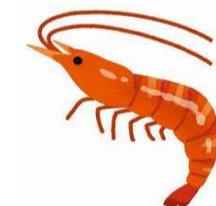
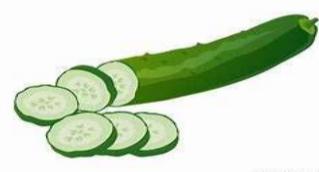
恵方巻とは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのことです。春を迎える節分の日に1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願い、その年の恵方に向かい無言で丸かじりする習わしです。

恵方巻の具材は、七福神の「7」にちなみ、7種類入れるとよいとされます。



定番の具材にはそれぞれ縁起の良い意味が込められているそうですよ！

きゅうり：名前から「9つの利」



えび：紅白の色から「めでたい」



だし巻き：黄色から「金運」



うなぎ・あなご：力強さや長い姿から「出世」「長寿」



しいたけ：かさの形が陣笠に似ていることから「護身」

かんぴょう：細く長い形から「長寿」

桜でんぶ：鯛をほぐしていることから「めでたい」

