



2025年  
2月  
ささらぎ  
如月／February

2月は雪が降ることも多く1年でもっとも寒い時期ですが、暦の上では春になります。立春のあとにはじめて吹く強い南風を「春一番」と呼びます。春一番は強い風とともに気温が上がり、竜巻が起こることもあります。



明治の食育

2月1日

豆腐祭り

豆腐祭りは、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(国の重要無形民俗文化財指定の能)」と、当日ふるまわれる「凍み豆腐」で知られています。一般的に凍み豆腐とは、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ます。

記念日



2月4日

立春

「立春」は、二十四節気のひとつで暦の上では厳しい寒さがだんだんとやわらいで暖かくなり、春の気配が感じられる時期になります。旧暦では「立春」が一年のはじめとされていて、「立春」の朝一番にくむ水は一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風習があります。

行事



2月8日

針供養

着物や洋服を作るときに使う針の古いものや折れたものを神社に納めて供養する行事です。古い針や折れた針をやわらかい豆腐やこんにゃく、餅などに刺して針に感謝し、縫い物が上手になるよう願います。「針供養」の日は12月8日にもあり、地域によってはどちらか、もしくは両日行うところがあります。この日は針を使う仕事はお休みします。今はお母さんが針を使うことが少なくなりましたが、着物や洋服を作る人たちは今でも「針供養」をします。

行事



2月3日

節分

節分に「鬼は外!」のかけ声で豆をまくのは、悪さをする鬼が家に入らないよう、邪気をはらう意味があります。豆まきに使う「大豆」は、豆腐や納豆、油揚げの原料になっています。肉を食べ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。



栄養学トピックス

2月6日

海苔の日

海苔は昔から日本の代表的な産物で、貴重な食品であったため、日本最古の法典「大宝律令」の中で租税として納められていたそうです。このことから「大宝律令」が作られた日、702年2月6日を海苔の日としました。うま味もあり、カルシウム、鉄分、ビタミンなども含む海苔は、栄養面でも貴重ですね。



栄養学トピックス

2月9日

あえのこと

石川県奥能登地方で行われる収穫行事で、国的重要無形民俗文化財に指定、ユネスコの世界無形遺産に登録されています。「あえ」は「饗」と書き、もてなしの意味があります。その年の収穫を感謝して、見えない田の神がそこにいるかのようにふるまい、家に招き入れ、ごちそうを一つひとつ説明して食べていただくというものです。そして、このお下がりを家族で分け合って食べるのがしきたりです。



記念日

2月10日

## ふきのとうの日

「ふきの(2)とう(10)」の語呂合わせから、この日は「ふきのとうの日」といわれています。ふきのとうは、早春、葉に先立って土の中から芽を出す、フキの若い花茎のこと。独特の苦みと芳香があり、てんぷら、つくだ煮などにして食べます。

記念日



2月12日

## パンの日

日本ではじめて本格的にパンの製造を行ったのは、伊豆堇山の代官、江川太郎左衛門という人物です。外国軍が攻めてきたときに備え、徳川幕府が兵糧としてのパンを江川太郎左衛門につくらせたのです。その第一号が焼き上げられたのが1842(天保13)年4月12日。これにちなみ、4月12日が「パンの記念日」、毎月12日は「パンの日」と制定されました。(記念日制定:パン食普及協議会)

記念日



2月14日

## にぼしの日

にぼしは、魚介類を煮てから干した食品の総称で、だし用には一般的にカタクチイワシの幼魚が使われています。このにぼしの記念日が、「に(に)ぼし(14)」の語呂合わせから、2月14日に制定されています。(記念日制定:全国煮干協会)

記念日



2月17日

## 千切り大根の日

「千切り大根」は「切り干し大根」ともいって、大根の細切りを天日干ししたもので、干したら栄養が減るのでは…? と思うかもしれません、不思議なことに太陽の光を浴びると特にカルシウムや鉄分、ビタミンの量がアップして生よりも栄養の多い食材になるのです。

栄養学トピックス



2月11日

## スパイスの日(毎月11日)

スパイスは料理に香り、辛み、色などを加える植物で、特に種子や実、根を指します。肉や魚の消臭・抗菌効果、食欲増進効果のほか、リラックス効果まで期待でき、少量で料理の味を大きく変える力もある名わき役です。

栄養学トピックス



2月14日

## バレンタインデー

「バレンタインデー」は世界中で行われている行事です。日本では女性から男性にチョコレートを渡して告白する日となっていますが、欧米では「恋人たちの日」とされていて、男女問わず花やプレゼントを贈る習慣があるようです。また恋人だけでなく、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国もあるそうです。日本でも最近では「友チョコ」「義理チョコ」などがあり、仲良しの人にチョコレートを贈ったり、自分のためにチョコレートを買ったりする人も多くなりました。バレンタインという名称は、キリスト教の司祭の名前からつけられています。



行事

2月16日

## 寒天の日

ゼリーやようかんを固めるのに使われる寒天。テングサなどの海藻を煮溶かし、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などから、2月16日が記念日に選ばれました。(記念日制定:茅野商工会議所・長野県寒天水産加工業協同組合)



記念日

2月19日

## 雨水

雨水は、二十四節気のひとつで空から降る雪が雨に変わり、雪解けが始まる頃のことをいいます。昔から農作業の準備を始める目安とされてきました。ひな祭りのひな人形は「雨水」の日に飾り、「啓蟄」の日にかたづけるのがよいといわれ、雨水の日に飾ると良縁に恵まれるという言い伝えがあります。



行事

2月22日

## ショートケーキの日

カレンダー上では、22日の上には必ず15日があります。このことから、「22日は、いち(1)ご(5)がのった日」=「ショートケーキの日」と、洋菓子店がPRしたことから広まったそうです。

記念日



2月26日

## フロリダグレープフルーツの日

グレープフルーツは、一つの枝にぶどうの房のように多くの実をつけます。そこからぶどう(グレープ)にちなんだ名前がつけられた  
そうです。グレープフルーツはとてもいい香りがしますが、香り成分の「リモネン」には、リラックス効果があるといわれています。

栄養学トピックス



2月22日

## おでんの日

おでんに入っている具(おでん種)は地域によって違いますが、卵、はんぺん、さつま揚げなどは全国共通。これらはたんぱく質が豊富です。昆布、大根、じゃがいもにはビタミンやミネラルが含まれています。いろいろな具を食べてバランスのよい食事にしましょう。



記念日

2月28日

## ビスケットの日

ポルトガル伝来のお菓子のひとつ、ビスケット。この製法を、水戸藩の蘭医・柴田方庵がオランダ人から学んで手紙にし、水戸藩にあてて送ったのが、1855(安政2)年の2月28日。これが、ビスケットがつくられたことがわかる最古の記録といわれています。この史実にちなみ、設けられた記念日がビスケットの日です。(記念日制定:一般社団法人全国ビスケット協会)

