

1月
睦月（むつき）

お正月 七草の節句
元日 小寒 人日（七草） 成人の日 大寒
初詣 年始回り 新年会 正月のお飾りの片づけ 初日の出
若水 鏡餅 おせち料理 雑煮 お年玉 七草がゆ

2月
如月（きさらぎ）

バレンタインデー
節分 立春 初午 建国記念の日 バレンタインデー 雨水 天皇誕生日
豆まき 結露対策 ひな人形の飾り付け 花粉対策 恵方巻き 入試
ウインタースポーツ

3月
弥生（やよい）

桃の節句 ホワイトデー 春休み 卒業
桃の節句 啓蟄 ホワイトデー 彼岸 春分 春分の日
ひなまつり 卒業式 お墓参り 春休み 入園・入学の準備 ひな人形
ひしもち 白酒 花粉症 ぼた餅

4月
卯月（うづき）

お花見 入学入社
エイプリルフール 清明 花祭り 十三参り 穀雨 昭和の日
お花見 新学期 入社式 入学式 端午の節句の準備 花見弁当
お団子 ガーデニング いちご狩り 山菜採り

5月
皐月（さつき）

端午の節句 GW 母の日
八十八夜 憲法記念日 みどりの日 こどもの日 端午の節句
立夏 母の日 小満
潮干狩り 母の日の贈り物選び 夏物衣類の準備 ゴールデンウィーク
鯉のぼり 五月人形 柏餅 青梅 新茶 田植え

6月
水無月（みなづき）

梅雨 ジュンブライド 蛍 父の日
芒種 入梅 父の日 夏至
衣替え 梅雨対策 父の日の贈り物選び 梅干しの漬け込み 蛍
雨 ジュンブライド 青梅 山開き 入梅鱈

7月
文月（ふみつき）

七夕の節句 お盆
半夏生 小暑 七夕 お盆 土用 海の日 大暑
お中元の手配 暑中見舞いの準備 夏バテ対策 土用干し 梅雨明け
海水浴 夏休み 花火 夏祭り お墓参り 帰省 浴衣 冷奴

8月
葉月（はづき）

旧盆 夏休み 海 花火
立秋 山の日 お盆（月遅れ） 処暑
暑中見舞い 残暑見舞い 紫外線対策 海水浴 花火大会 お墓参り
夏休み 旅行 花火 浴衣 簾（すだれ） 籐枕 風鈴 かき氷 夏祭り

9月
長月（ながつき）

重陽の節句 秋の七草
二百十日 白露 重陽の節句 敬老の日 彼岸 秋分 秋分の日
新学期 防災のチェック 夏用の家具などの片付け お墓参り お団子
台風 おはぎ 虫の声 菊酒 味覚狩り 秋の七草

10月
神無月（かんなづき）

スポーツの秋 食欲の秋
衣替え 十五夜 十三夜 寒露 霜降
運動会 秋祭り 紅葉狩り 冬物衣類の用意 七五三の準備 栗ご飯
読書 スポーツ 菊人形 新米

11月
霜月（しもつき）

七五三 紅葉
文化の日 立冬 七五三 小雪 勤労感謝の日
紅葉狩り 暖房器具の準備 喪中・年賀欠礼状の準備 西の市
千歳飴 日向ぼっこ 冬支度

12月
師走（しわす）

クリスマス 年末
大雪 正月事始め 煤払い 冬至 大晦日
お歳暮の手配 年賀状の準備 大掃除 正月の準備 柚子湯
かぼちゃ 鍋料理 ポーナス 餅つき 年越しそば 除夜の鐘

◎冬至 12月22日

小寒 冬至プラン - A
大寒

立春 2月3日

雨水 立春プラン - B
啓蟄

○春分 3月20日

清明 春分プラン - C
穀雨

立夏 5月5日

小満 立夏プラン - D
芒種

◎夏至 6月21日

小暑 夏至プラン - E
大暑

立秋 8月7日

処暑 立秋プラン - F
白露

○秋分 9月23日

寒露 秋分プラン - G
霜降

立冬 11月7日

小雪 立冬プラン - H
大雪

◎冬至 12月22日

冬至プラン - A

体の様子〈陰陽五行思想〉

摂食材〈温涼補瀉〉

ナショナルイベント

ローカルイベント

基礎代謝の低下
体温の維持
冷えの改善

かぼちゃ〈肥土〉
補気作用・甘味・温性
気力の強化・消化機能の増強

柚子湯
お正月料理・飾り
・人日の節句
春の七草

溪流の梅園「梅まつり」
板橋地蔵尊大祭
火伏まつり

目のトラブル
早寝早起き
リンパの流れ改善

萘〈肝木・腎水〉
デトックスとリラクセス
温性で辛味 陽気を補う

バレンタインデー
ひな祭り飾り
・桃の節句
ホワイトデー

根府川おかめ桜まつり
小田原梅まつり
小田原城馬上弓くらべ

感情の起伏が激しい
肝臓機能の低下
腫れ炎症

しそ〈肝木・肥土・肺金〉
解毒・発汗
ストレス発散

お花見
入学入社

小田原桜まつり
小田原おでんサミット

心臓の働きが活発に
栄養補給に努める
潤いを心がける

トマト〈心火〉
酸味で寒性
涼血・清熱作用

・端午の節句
母の日お花
父の日

小田原城北條六斎市
小田原北條五代祭り
小田原あじ・地魚まつり

バイオリズムの頂点
デトックスに折り返す
気の充実

あずき〈心火〉
ストレス改善
水分の代謝 散血作用

・七夕の節句
七夕飾り
お盆

小田原城あじさい
花菖蒲まつり
小田原みなとまつり

肌の代謝が盛ん
食べ物や空調の
冷えに注意

しじみ〈脾土〉
甘味・涼性 精神安定
不快症状防止

旧盆
・重陽の節句
菊の飾り

小田原酒匂川花火大会
板橋地蔵尊大祭

乾燥トラブル
ホルモンバランスの崩れ
更年期うつ

さんま〈脾土〉
平性・乾性
夏の養生

お月見だんご
秋の七草

ODAWARA えっさホイ
小田原ちょうちん夏まつり
一夜城まつり

血流に注意
十二正経の部位
六臓六脾の経脈

レンコン〈心火・脾土〉
炎症を抑え嘘熱をとる
老化防止、涼血作用

紅葉
クリスマス飾り

小田原城菊花展
城下町ソーデーマーチ
飯泉観音だるま市

二十四節季 宿泊プラン【春分～箱根 Style】〈春分～立夏〉

3/20～5/5頃



3月20日は二十四節季、二分のひとつ春分。
 昼と夜の長さが同じになりようやく暖かさを感じられる頃です。
 春のお彼岸、農事始神祭が行われ、箱根湯本でも山桜や染井吉野が咲き
 春雷が春の訪れを告げてくれます。



卒業・入学を迎えるこの時期はまさに酸っぱい青春ともいうべき頃で心も体も激しく揺れ動きます。そんな時に摂りたい滋味が日本古来の食材の中にあります。
 ≪箱根湯本温泉 萬翠楼 福住≫では季節を感じる「箱根山の幸・相模湾海の幸 旬食材」を創作懐石料理にてご用意し皆様のお越しをお待ち申し上げます。



箱根 里山野菜

たけのこ・キャベツ・春菊
 ・さやえんどう・ほうれん草
 ・蕨・蕨

相模湾 海産物

鯖・さより・鰯・太刀魚・
 真鯛・飛魚・平目

箱根 柑橘 / 果実

蜜柑・檸檬・柚子



二十四節季 〈春分～立夏〉の陰陽五行思想

年度の節目を迎えるこの時期は、年齢を問わず心も体も激しく揺れ動きます。
 箱根湯本温泉萬翠楼 福住では「そんな時に摂りたい滋味溢れる食材」を創作懐石料理に活用しご提供致します

体の様子

感情の起伏が激しい
 肝臓機能の低下

改善項

解毒・発汗
 ストレス発散

温涼補瀉食材の分類

肝木・肥土・肺金

◎筍

米ぬかで長時間茹でた筍は食物繊維が豊富で香りが良く、便秘解消や血糖値抑制等の効果があり、春の訪れを感じられます。

◎しそ

辛味で温性なしそは風邪を治したり、解毒、発汗を促しストレスを発散させます。

◎椎茸しいたけ

平性で肝木を代表する食材で、神経や筋を緩め、春のストレス改善に最適な食材とされています。

ご夕食《春爛漫薄紅色の味便り》- 全10品 -

◆八寸 ◆向付け ◆先吸椀 ◆本日の主菜 ◆福菜 ◆揚物 ◆蒸し物 ◆食事 ◆止椀 ◆甘味
 おしながき～

ナショナルイベント

春休み 桜祭り GW 端午の節句

箱根・小田原イベント

*3月27日頃
 仙石原湯立獅子舞

*4月中旬
 大平大温泉まつり

*5月第二土曜日
 小涌谷つつじ祭り

*3月最終土日
 小田原かまぼこ桜まつり

*3月下旬～4月上旬
 小田原桜まつり

*5月3日
 小田原城名物市