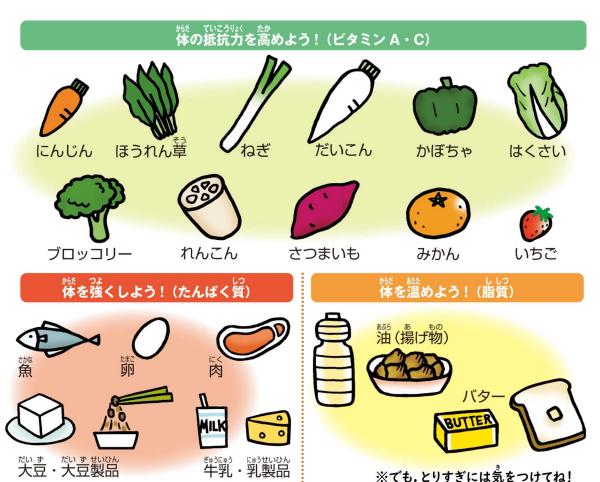




.....

う年もあとわずかになりました。
朝夕一段と冷え込むようになり、
気温の変化に体がついてい けずに、体調を崩す人が増える時期です。

覧には、まず、原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。 せっけんを使った手洗い やマスクの 着 用はそのために 行 います。 そして体 力 をつけ,体 の抵抗 力 も高めておくことで す。そのためには栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。冬におい しい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。





『冬室』は「年で最も置が短くでが戻い日です。この日を境に日が伸びるため、昔の人は冬至を「陰(いん)」の極みとし、翌日から「陽(よう)」にかえっていくと考えました。それを『一端来福』といいます。 かがよみがえり運気も上がる節首ということで、冬至の日にかぼちゃを食べて無病意災を願います。

また、冬至には『**連盛り』**といって、「ん」のつく食べ物を食べて、「運(うん)」を呼び込んで縁起をかつぐ習わしもあります。

大みそかと年越しそば

育の末日を「みそか(晦日)」といい,12月の末日は1年の最後ということで「党みそか(大晦日)」といいます。この日には年越しそばを食べる習慣があり,その理由には諸説あります。「そばのように細くても長く暮らせますように」とか,「切れやすいそばのように1年のいやなことを断ち切って新年を迎えられますように」といった顔いが込められているといいます。

そばは、そばアレルギーのある人の場合、 重篤な症 状になるリスクが高いため、 論 食 で出ることはありませんが、 家族の だにアレルギー等がなければ、 1年を締めくくる 行事として受け継いでいきたい食 文化です。

素る新しい好がみなさまにとってよい好となりますように。

