



朝夕は寒くなってきました。風邪をひきやすい季節です。体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどで風邪を予防しましょう。

12月21日は1年で1番昼が短い日、冬至です。「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と言われています。ゆず湯に入るのも、風邪やひび、あかぎれの予防になそうです。家族でつかって、心も体もぽかぽかに。



おせち料理



年越しそばの由来

- そばは他の麺類に比べて切れやすいことから「1年の厄を断ち切る」という意味で大みそかの夜に食べられるようになったといわれています。
- その年にあった苦労や災厄を新年に持ち越さないよう、年内に食べ終わるとよいとされています。
- また、昔は金細工職人がそば粉を丸めた物で散らばった金粉を集めていたことから、「金が集まる」縁起物とされており、年越しそばを残すと金運に恵まれないとも言われているので、残さずいただきます。

何事も「初め」を大事にする日本では元旦の朝は特別におめでたいもの。その時に食べる物には、たくさんの願いが込められています。

数の子

数の子の正体はたくさんのニシンの卵。子宝に恵まれ、子孫が繁栄するように。

栗きんとん

きんとんのきれいな黄金色に、金運や商売繁盛の願い。

黒豆

黒い色で邪気を払い、健康に(まめに)まじめに(まめまめしく)すごせるように。



クリスマス簡単デザート～雪だるまシュー～

【材料】シュークリーム(少し大きさに差のあるもの一個づつ)
円柱形のマシュマロ、ホイップクリーム、チョコペン
スティック状の菓子

【作り方】

- 1、チョコペンでシュークリーム(小)に顔を、(大)にボタンを描く。
- 2、ホイップクリームを使い、シュークリーム(大)(小)マシュマロを重ねていく。
- 3、スティック状の菓子を適当な長さに折り、シュークリーム(大)に手のようにさす。

