

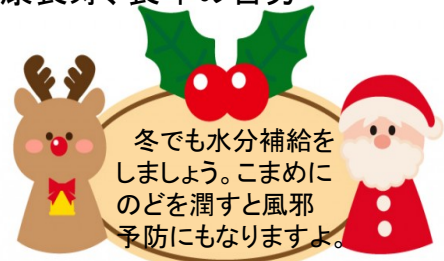


食育だより

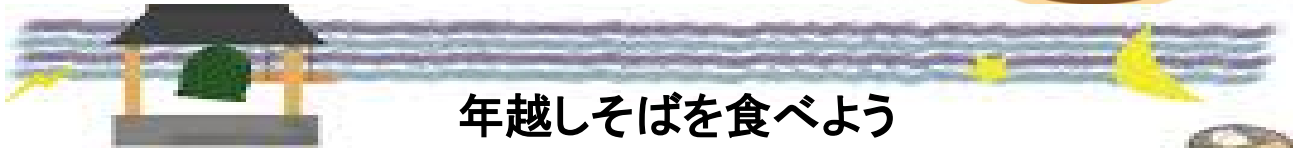
令和3年 12月号
はごろも保育園

12月22日は1年で最も夜が長くなる冬至。冬至には「ん＝運」のつくものを食べると縁起がいいとのことで、南瓜(なんきん)＝カボチャを食べるそうです。ユズは寿命が長く、病気に強い木に実ることや、実るまでに長い年月がかかることから、ユズ湯に入って無病息災、健康長寿、長年の苦勞が実ることなどを願う習慣ができたそうです。

師走は何かと気ぜわしくなりますが、けがやかぜなどに気をつけ、元気に過ごしましょう。



冬でも水分補給をしましょう。こまめにのどを潤すと風邪予防にもなりますよ。



年越しそばを食べよう

大みそかの夜に年越しそばを食べる風習は、江戸時代に広まったと言われています。そばは、他の麺よりも切れやすいので「1年の苦勞を断ち切るために」という説や、細く長いので「長生きするように」という説、金箔職人が、散らばった金箔をそば粉を使って集めたことから「お金を集める縁起ものだから」という説など、そばを食べる由来はさまざまです。大みそかの夜に家族揃って年越しそばを食べながら、1年の思い出を語り合ってみるのもよいですね。



おせち料理とその言われ

お正月に食べるおせち料理は、漢字では「御節」と書き、元旦や五節句などの節目のお祝いとして、神様にお供えていたものでした。これが江戸時代に庶民に広がり、1年の節目で一番大切なお正月にふるまうのが習慣になりました。

お正月は年神様をお迎えするため、台所が騒がしくてはいけないとされ、おせち料理は年末に準備をします。

5段の重箱に詰め、品数は縁起よく奇数にするのが正式ですが、詰め方や内容は、地方により、さまざまです。



黒豆・・・健康でマメに暮らす
数の子・・・子宝に恵まれる
田作り・・・豊作の祈りを込める
昆布・・・「よろこんぶ」
きんとん・・・金団。お金がたまる
エビ・・・腰が曲がるまでの長寿
ごぼう・・・細く長く生きる

