

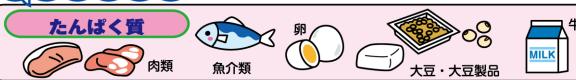
寒ざに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

風邪予防に

とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる



強い抗酸化作用で体を守る







もうすぐ冬休み!

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい 生活を心がけましょう。



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!

なんきん にんじん れんこん かんてん きんかん ぎんなん うんどん (かぼちゃ)

新年への願いを込めたお正月の行事食

新しい | 年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をも たらす「歳神様」(年神様・歳徳神)を各家庭にお迎えする日本の 伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月 料理を食べて、新年の無事を祈ります。現在では、おせち料理を 手作りする家庭が減っており、洋風や中華風などバラエティー豊 かなおせち料理が販売されていますが、伝統的なおせち料理に は、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。



伝統的なおせち料理の意味や込められた願

※地域や家庭によって違いがあります。





(祝い肴・口取りなど)



黒豆 まめ(まじめ・健康)に暮らせるように。



数の子 子宝に恵まれるように。



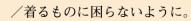
田作り(ごまめ)豊作を願って。



たたきごぼう家族や家業が土地に根を張るように。



伊達巻き 知識や教養が身につくように。





きんとん 金運に恵まれるように。



紅白かまぼこ 赤は魔除け、白は清浄を表す。

二の重(酢の物・焼き物など)



亅 出世できるように。 *ℓ*



タイ「めでたい」の語呂合わせ。



、エビ 長生きできるように。



紅白なます お祝いの水引を表す。

三の重(煮物など)



里いも 子宝に恵まれるように。



れんこん 将来を見通せるように。



くわい 出世できるように。

昆布巻き「よろこぶ」の語呂合わせ。

お雑煮



関西風雑煮

地域の食材を使って作 る餅入りの汁物で、餅の 形、入れる具材、汁の味つ け、調理方法など、地域や 家庭によって特色があり ます。餅を入れない地域 もあります。



漢方薬の「屠蘇散」 を、日本酒や本みりん に浸して作る薬草酒。 邪気を払い、長寿を願 って、家族の中で若い 人から順に飲んでい きます。