

2025年
12月号



ポプラこども園
(作者)栄養士 石嶺梨乃

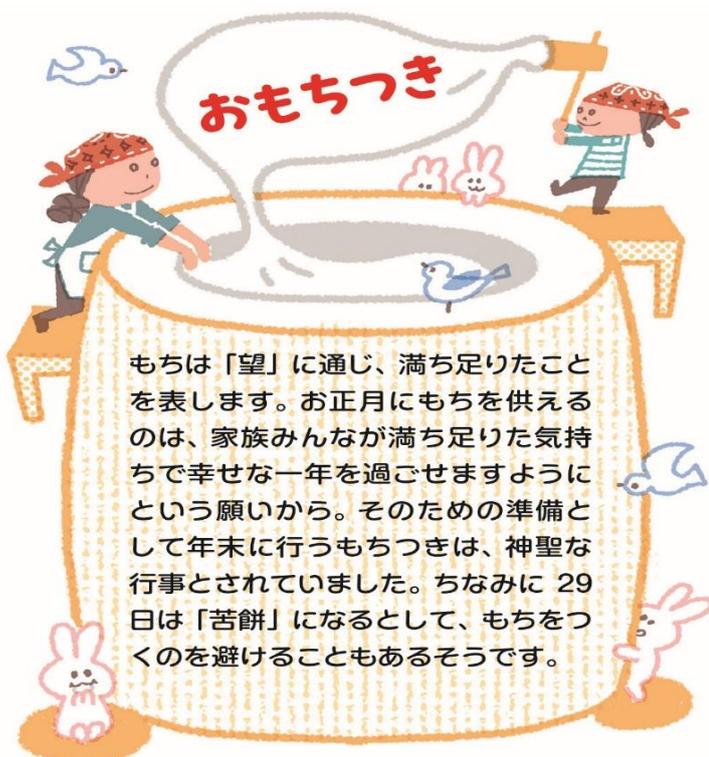
今月の目標
感染症対策!!
手洗いうがい・消毒
徹底しましょう。

12月に入っただけで、気ぜわしくなるのは大人だけでしょうか。年末は忙しさのためにあれこれ手間をかけることも少なくなりがちですが、子どもといっしょに大掃除をしたり、お正月の準備やおせち料理の準備をしたりして、昔から日本に残る風習を伝える良い機会です。

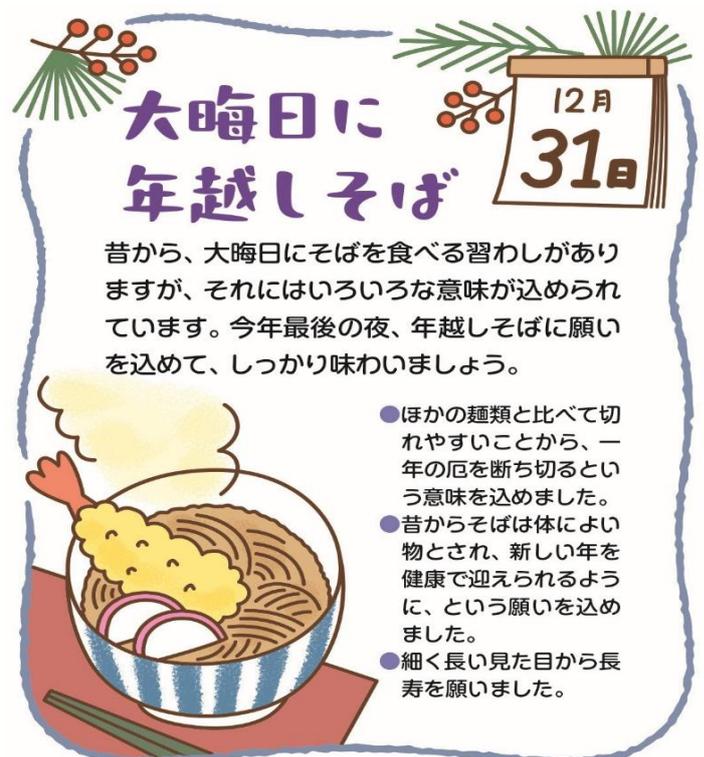


冬至は『 ん 』のつく食べ物で運氣アップ!

冬至には、『カボチャ』を食べたり本土では、『ゆず湯』に入ったりしますが、古来より冬至にはお祝いをする日とされていて、「ん」がつく食べ物を食べる風習もありました。北半球の各地で、一年で最も日が短い冬至を境に、これからは日が長くなり「運」が上昇し始めるという考えがあります。そのため、冬至の日にお祝いのお祭りをする地域も、たくさんあります。日本では、運を上げるために「ん」のつく物を食べて、縁起をかつぐ風習が生まれました。なぜ、「ん」のつく食べ物が運氣アップになるかということ、「ん」は「いろはにほへと・・・」の最後の文字になるので、太陽の力が弱まる最後の日である、冬至に通じるという意味があります。そして、明るくなる日からちゃんと「運」が上昇していくように、という意味が込められています。



もち「望」に通じ、満ち足りたことを表します。お正月にもちを供えるのは、家族みんなが満ち足りた気持ちで幸せな一年を過ごせますようにという願いから。そのための準備として年末に行うもちつきは、神聖な行事とされていました。ちなみに29日は「苦餅」になるとして、もちをつくの避けることもあるそうです。



昔から、大晦日にそばを食べる習わしがありますが、それにはいろいろな意味が込められています。今年最後の夜、年越しそばに願いを込めて、しっかり味わいましょう。

- ほかの麺類と比べて切れやすいことから、一年の厄を断ち切るという意味を込めました。
- 昔からそばは体によい物とされ、新しい年を健康で迎えられるように、という願いを込めました。
- 細く長い見た目から長寿を願いました。