



河北の食育だより



冬本番を迎え、毎日寒い日が続いていますね。

気温が下がると、空気が乾燥してウイルスの活動が活発になるので体調を崩しやすくなります。年末年始楽しいイベントもたくさんあると思います。ウイルスに負けないためにも、日々の手洗い・うがい・十分な睡眠・そして好き嫌いせず食事をして、元気よく 2025 年を迎えましょう♪



12月の行事 をしよう!!



すすはらい (13日)

1 年間にたまったほこりを払い清め、新しい年神様を迎えるための大掃除をする日です。
この時期になると、歳の市といって、正月用の様々な食品がお店に並び始めます。

大みそか (31日)

12月31日は1年の締めくくりの日で、正月の準備を全て整え、お風呂（年湯）に入り、除夜の鐘を聞きながら年神様を迎えます。

大みそかに年越しそばを食べるようになったのは江戸時代からです。そばは細くて長いので、長生きできることを願ったり、逆に切れやすいことから、1年の苦労や災いを切るという意味で食べられるようになったなどいろいろな理由があります。

冬至 (21日頃)



冬至は1年でもっとも昼が短く夜が長い日です。この日を境に昼間の時間が少しずつ長くなっていきます。寒さにむかって無病息災を願い、かぼちゃを食べて、ゆず湯に入る習わしがあります。ゆずのお風呂は体を温めるので、風邪をひきにくくします。また、かぼちゃはビタミン類、なかでもカロテンが豊富に含まれ、粘膜や皮膚の抵抗力を強くする働きがあります。
ご家庭でも、冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ってみてはいかがでしょうか？

今年も一年間ありがとうございました。