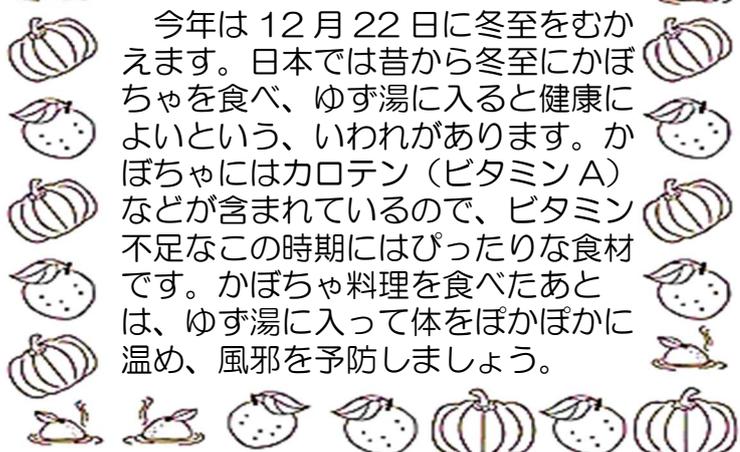


今年もあっという間に月日が経ち、年内最後の月になりました。段々と気温も下がってきましたが、晴れている日はまだ暖かく感じられます。ただ、空気は乾燥しているため風邪やインフルエンザ、胃腸炎などの感染症が流行しやすい時期です。部屋の加湿をし、冬でもこまめな水分補給を心掛けて、年末年始を楽しく過ごしましょう。

☆12月～1月は、様々なイベントがありますね♪行事食を通して食への興味を深め、みんなで食卓を囲み、楽しい食事の時間を過ごしましょう♪



### 冬至をむかえます



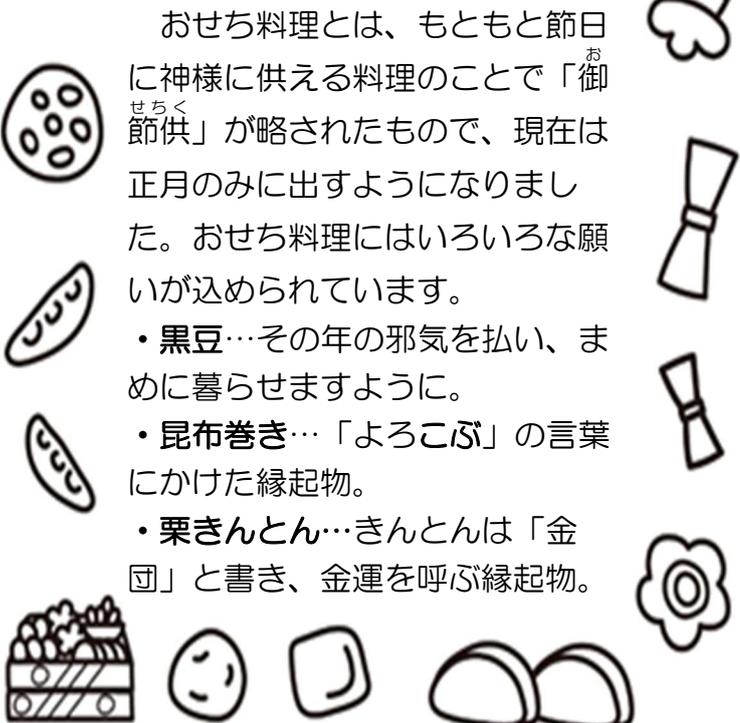
今年12月22日に冬至をむかえます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン（ビタミンA）などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりの食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。

### 〈年越しそばの意味〉

年越しそばには、家族や大切な人の長寿を願う気持ちや、今年1年の災厄を断ち切り、新しい年を迎えるという意味が込められています。江戸時代から伝わる日本の食文化を、ぜひご家庭でも楽しんでみてください。



### おせち料理

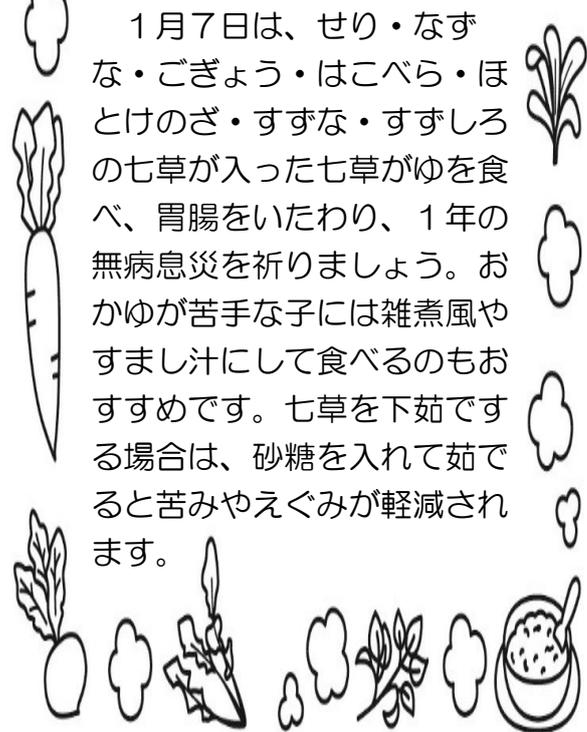


おせち料理とは、もともと節日に神様に供える料理のことで「御せちく節供」が略されたもので、現在は正月のみに出すようになりました。おせち料理にはいろいろな願いが込められています。

- ・黒豆…その年の邪気を払い、まめに暮らせますように。
- ・昆布巻き…「よろこぶ」の言葉にかけた縁起物。
- ・栗きんとん…きんとんは「金団」と書き、金運を呼ぶ縁起物。



### 春の七草



1月7日は、せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな・すすしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわり、1年の無病息災を祈りましょう。おかゆが苦手な子には雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。七草を下茹でする場合は、砂糖を入れて茹でると苦みやえぐみが軽減されます。