



今年も残すところ 1 か月となりました。朝晩は一層冷え込み、また空気も乾燥しているために、風邪をひきやすい時期です。冷たい水に負けず、しっかりと手洗いとうがいで予防しましょう。冬休みに入ると、クリスマスやお正月とイベントも楽しみですね。大人も子どもも、生活リズムが乱れがちな時期ですが、しっかりと休養を取って元気に過ごしましょう。

「受け継ぎたい伝統の食文化」

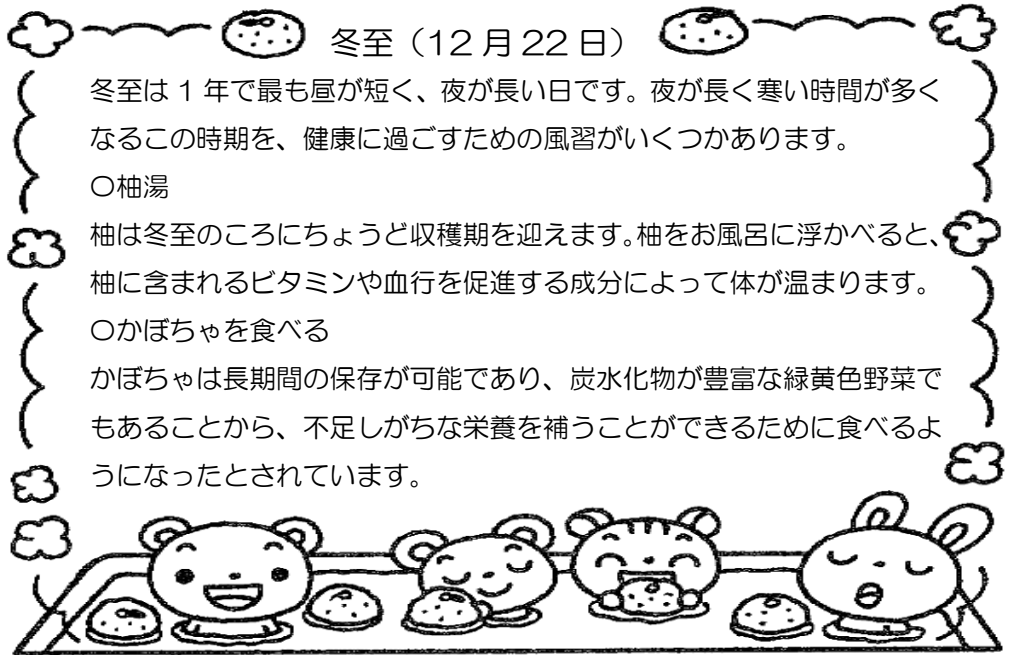
◎日本の伝統「和食」

和食は、平成 25 年にユネスコ無形文化遺産に登録され、世界で広く認められるようになりました。その母国である日本として、次の世代へ和食を継承することが求められています。

◎和食が継承することが

求められる理由

南北にながい日本。地形、気候、風土に合わせた料理や四季折々の旬を活かした料理が暮らしの中で工夫されてきました。また、海外の料理も柔軟に取り入れ、それも文化として築かれてきました。そのような部分が評価されています。



冬至（12月22日）

冬至は 1 年で最も昼が短く、夜が長い日です。夜が長く寒い時間が多くなるこの時期を、健康に過ごすための風習がいくつかあります。

○ 柚湯

柚は冬至のころにちょうど収穫期を迎えます。柚をお風呂に浮かべると、柚に含まれるビタミンや血行を促進する成分によって体が温まります。

○ かぼちゃを食べる

かぼちゃは長期間の保存が可能であり、炭水化物が豊富な緑黄色野菜でもあることから、不足しがちな栄養を補うことができるために食べるようになったとされています。

◎お正月にはおせち料理とお雑煮で健康と子孫繁栄を願いましょう。

おせち料理……それぞれに願いが込められています。

料理	意味
エビ	加熱すると、背中が丸くなる。腰が曲がるまで長生きすることを願う。
黒豆	黒豆を煮たもの。一年間マメに、元気に過ごすことを願う。
数の子	ニシンの卵。たくさんの子に恵まれ、代々栄えるよう願う。
田作り	カタクチイワシを干したもの。良い米が取れる事を願う。
昆布巻き	「こんぶ」と「よろこぶ」をかけて、おめでたいとされる。
栗きんとん	金団と書き、金が集まること。豊かな生活を送ることを願う。
なます	大根などの根菜は根を張るため、家の土台がしっかりするよう願う。
伊達巻	はんぺんと卵の巻物。本のような読み物で、文化の発展を願う。

お雑煮……地域により、さまざまな食材、調味方法がとられています。

関西風	丸もちを大根、人参、里芋などの根菜と煮て、白味噌で仕立てる。
関東風	角もちを焼き、鶏肉や三つ葉、かまぼこなどの具で、醤油がベース。