

12月13日は**正月事始め**の日
昔からこの日は、正月を迎える準備を始める日とされています。

正月事始めとは？

新年の神様「歳神様」をお迎えするために家の中を清め、飾り物を整える日です。
12月13日は、鬼宿日といわれる何事を始めるにも縁起の良い日とされ、12月の鬼宿日に新年の準備開始するという習わしが起こりました。

正月事始めに行うこと

- 煤払い**…家の中の汚れを払い、厄を落として清らかな気持ちで新年を迎える意味がある
- 松迎え**…歳神様の目印にするためそれぞれの家の玄関に飾る
- 年賀状**…年始の挨拶に行けない相手に、新年のお祝いや日頃の感謝を伝える

昔の家には囲炉裏があり、12月13日にすすを払い落とす行事が行われていました。
「1年の穢れを落とし、清める」という意味があり、家族みんなで行うことで「新しい年を迎える準備」が整うとされてきました。
現代では、「家族で協力して大掃除をする」、「カレンダーを掛け替える」、「新年に向けて目標を立てる」など、気持ちを新たに作る日として大切にされています。

おせち 御節料理とは？



御節料理とは節日（節句）に作られる料理です。年神を迎えるときは煮炊きなどを慎むとともに、料理を作る人が骨休めできるように作られる料理の為、冷たくてもおいしく食べられるように工夫されています。
また御節料理にはひとつひとつ願いが込められており、その想いを知って食べる楽しみにしてください。

- | | | | | | | | | | |
|------|-------|-------|--------------|------|--------------|-------------|-------|-------|--------------|
| 1 海老 | 2 多作り | 3 数の子 | 4 紅白
かまぼこ | 5 黒豆 | 6 たたき
ごぼう | 7 栗
きんとん | 8 伊達巻 | 9 昆布巻 | 10 紅白
なます |
|------|-------|-------|--------------|------|--------------|-------------|-------|-------|--------------|



- | | |
|--|--|
| 1. 長寿/ひげが長く腰が曲がって様子
出世/脱皮を繰り返していく | 6. 金運/きんとん(金団)は金色の団子のことで金銀財宝を意味する |
| 2. 五穀豊穡/イワシの肥料を撒いた田んぼが豊作 | 7. 文化・学問・教養/伊達は華やかさや派手さを表す言葉
巻物(書物)に似た形 |
| 3. 子宝・子孫繁栄/数の子は(ニシンの卵)卵が多い | 8. 不老長寿/養老昆布 = よろこぶ
子孫繁栄/子生(こぶ) |
| 4. 魔除け・清浄/形が初日の出に似ていることから用いられる | 9. 無病息災/まめに暮らせるように邪気を払う |
| 5. 安泰/地中深く根を張ることから、家族・学業等がその土地にしっかりと根を張る | 10. 平安平和/紅白の色は祝いに用いる水引を表す |

❄️❄️❄️ 今年の冬至は12月22日(月) ❄️❄️❄️

冬至って？

一年でいちばん昼が短く、夜が長い日が「冬至」です。昔から「冬至を境に運が上向く」とされ、体を温めて健康に過ごす知恵が受け継がれています。

「ん」がつく食べ物

「運(うん)」を呼び込むと言われています。



ゆず湯

ゆずを浮かべたお風呂に入る習慣も有名です。

- 血行をよくして体を温める
- 香りでリラックスできる



冬を元気に過ごすコツ

- 冬野菜で栄養補給
- お風呂で冷え対策
- 規則正しい生活で免疫力アップ

心も体も温めて、元気に冬を越しましょう！