



正月事始めと冬至



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

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。また御節料理にはひとつひとつ願いが込められています。

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
									
長寿出世	五穀豊穡	子孫繁栄	(赤)魔除け・ (白)清浄	無病息災	安泰	金運	文化・学門・ 教養	不老長寿 子孫繁栄	平安平和

「冬至」とは、一年でいちばん昼が短く、夜が長い日。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。



南瓜



れんこん



にんじん



きんかん



ぎんなん



寒天



うどん

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



トモ ホスピタリティ

おいしさと親切は みんなに通じる心の言葉

発行日：2025年12月1日

発行：トモグループ管理栄養士会



正月事始めと冬至



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

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。また御節料理にはひとつひとつ願いが込められています。

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
									
長寿出世	五穀豊穡	子孫繁栄	(赤)魔除け・ (白)清浄	無病息災	安泰	金運	文化・学門・ 教養	不老長寿 子孫繁栄	平安平和

「冬至」とは、一年でいちばん昼が短く、夜が長い日。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。



南瓜



れんこん



にんじん



きんかん



ぎんなん



寒天



うどん

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



トモ ホスピタリティ

おいしさと親切は みんなに通じる心の言葉

発行日：2025年12月1日

発行：トモグループ管理栄養士会