

# きゅうしよくだより

2024年  
1月号



あけましておめでとうございます  
今年も良い年になりますように…!



いくつになってもわくわくするのがお正月ではないでしょうか (^\_^) 日本にはおせちを食べたり、初詣にいたりといったお正月ならではの伝統的な過ごし方があるように、世界にもユニークなお正月の風習があります。

日本の反対側の暖かい国のブラジルでは、カウントダウンはホームパーティでお祝いすることが多いようです。そのときはなぜか「白い服」がドレスコード。

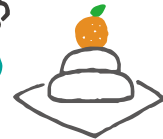
白い服を着る理由は、白は平和の色であるため身に付けて新年をお祝いするにふさわしいそうです。

年が明けると一斉に打ち上げ花火が上がり、大盛り上がり！いろいろなお正月がありますね。ブラジルのイメージは…カーニバル（サンバ）なだけに賑やかなのかな？!

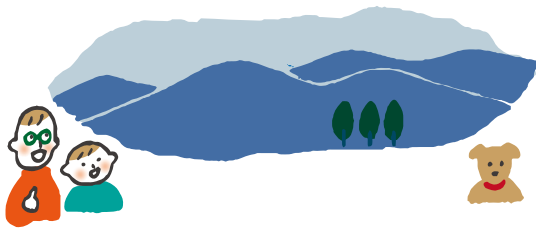


## 「お正月」と「年神（歳神）さま」

私たちの間でお正月は家族で新しい年を祝う行事として広く認識されていますが、元来お正月は「年神さま」を自宅にお迎えする行事であることを知っていますか？



「年神さま」とは、お正月の神様で「歳徳神（としとくじん）」「正月様」とも呼ばれており、「トシ=稔（みのり）」ということを意味し、五穀豊穡や稲の神様といわれています。



また別の説としては、山のほうへ昇って行った祖先の霊が神となったともいわれており、いずれにしろ「年（歳）」や「稔（みのり）」を司る神様を家族全員でお迎えして、新年を喜び、五穀豊穡に感謝してお祝いをするのがお正月です。

## お雑煮



お雑煮は年神さまにお供えしたお餅をいただくための料理で、元旦最初に汲む「若水（わかみず）」を使って作るのが正式とされています。年神さまからいただく年魂が宿ったお餅をお雑煮でいただくことにより、新しい年を健やかに過ごすための生命力をいただくという考え方だそうです。

お雑煮の作り方や具材については実に郷土性が豊かで、一般的に白味噌仕立ての関西風やすまし汁の関東風とされているものにとどまらず、ありとあらゆる味付けやタイプがあります。地域差だけでなく、各家庭でも作り方が全く違っていたりもしますから、お正月に呼ばれたときにいただくお雑煮が自分の家のものとは違う味で新鮮に感じることもあるでしょう。



# おせち料理



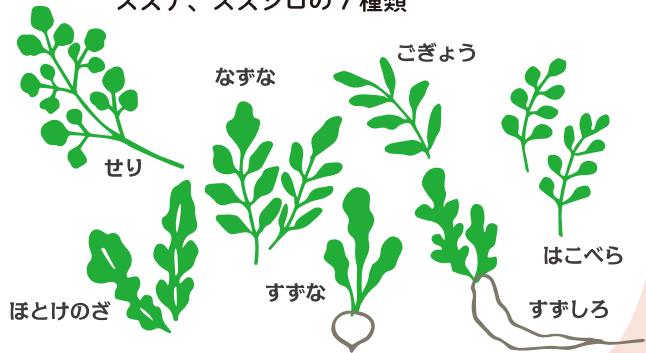
おせち料理は「御節料理」として、もともとは季節の節目を祝う日（節句、節会など）に神様にお供えする「御節供料理（おせちくりょうり）」を指します。年間を通して何度もある節句ですが、そのなかでも特に大切な日がお正月ということで、お正月の御節供料理だけが残ったということのようです。

## 1月7日 七草

### 七草粥を食べる意味

七草粥は、無病息災、長寿健康を願って食べますが、そのほかにも食べる理由があります。それは、お正月のご馳走で疲れた胃を、七草粥で休ませることです。春の七草やお粥には、胃をいたわる作用があるとされています

春の七草と呼ばれる、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロの7種類



### 温度と湿度を調整して冬を乗り切りましょう



これから来る冬本番に向けて、こまめに手洗いとうがい、それと食事が大切ですが、プラス部屋の「湿度」と「温度」を調整し、室内環境を整えましょう。気温が低いと、鼻・のど・気管などの病原体に対する防御力が低下します。

POINT ▶ 50～60%の湿度をキープ！

## 黒豆の煮豆に挑戦してみよう！

材料

黒豆・・・ 200g  
砂糖・・・ 160g  
醤油・・・ 大さじ1

### 作り方

#### 1 水に一晩つけておく

黒豆を水につけると、まん丸だった黒豆が細長い楕円形にふくらんでくる様子に子どもは驚くこと間違いなし！



※このときに水が黒くなりますが、この黒く色が付いた水を使って豆を煮るので捨てないでください

#### 2 豆をつけ汁ごと鍋に入れ、火にかける

※とにかく注意したいのが、豆が水から出ないように水を調整しながら火にかけること。水から出ると豆の皮が破れたり、皮がしわしわになったりします



#### 3 豆が柔らかくなったら砂糖を加える

※黒豆はあぶくが出やすく煮こぼれやすいので要注意！



#### 4 醤油を加える

豆が冷えていくときに、甘みが豆にしみていきます。ふくらつやつやに仕上げるためにも、煮汁につけたまま冷まします。熱いうちに煮汁からあげると、しわしわな豆になってしまうので、注意です

つくってみてね！

