

冬休みが始まります！

無事に2学期が終わり、冬休みが始まります。みなさんは、どんな1年でしたか。私は、もともと山登りが好きなのですが、行動制限が緩和されつつある今年は17座登ることができました。素晴らしい景色とたくさん出会い、自然に勇気づけられる1年でした。来年は「卯（うさぎ）」年。卯年は、うさぎの跳躍する姿から、「飛躍」「向上」を表す年として親しまれているようです。みなさんにとって良い1年になりますように……。よいお年をお迎えください。

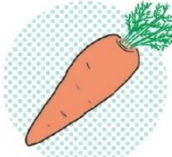
食べて健康？ 冬至のキーワード「ん」



南瓜
(なんきん→かぼちゃ)



蓮根
(れんこん)



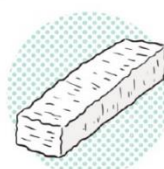
人参
(にんじん)



銀杏
(ぎんなん)



金柑
(きんかん)



寒天
(かんてん)



饅頭
(うんとん→うどん)

1年で一番、太陽の出ている時間が短く、夜の時間が長くなる冬至。昔から、冬至は「ん」のつく食べ物を食べると良いとされていました。これは、「冬至を境に昼の時間がだんだん長くなる＝太陽が復活し、この日から運気が上昇する」と考えられたからです。

そして、これをきっかけに「運」をしっかり掴んで勢いに乗りたいという人々の思いから、「運」＝「ん」のつく食べ物を食べる風習が生まれたのです。今年の冬至は12月22日、つまり昨日でした。今からでも、「ん」のつく食べ物を是非食べてみてくださいね。



★まちがいさがし

7つあるよ！

