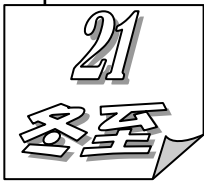


今年はなんだか早く感じますね…気がつけば、冬休みは目前。今年は1週間だけしかないですが、みなさんはどのようにして過ごされますか？ 私は年末年始も出かけず、ステイホームで過ごします。毎年恒例の、おせち作りが楽しみです♪

冬休み、「食」の行事がたくさんです！

その昔、クリスマスが知られていなかった頃よりはるか昔から、年末年始にはたくさんの日本ならではの行事があり、今まで伝えられています。冬休みは「和食」のもと伝統や文化に触れることができます。ご家庭で、食育を実践する良い機会でもあります。ご家族みなさんと食卓をとおして家族の絆を深めてください。



冬至は、一年の中で昼の時間が一番短い日であり、暦の上では冬が終わり春が始まる日とされています。この日**小豆や、かぼちゃを食べて疫を逃れる**のが日本の昔ながらの風習です。かぼちゃは、主に夏に収穫される野菜ですが、丸ごとであれば長期保存が可能です。便利なスーパーなどが無い時代は、フレッシュな野菜の少ない冬場には栄養豊富なかぼちゃを食べて、野菜不足を補っていたそうです。また、**冬至に「ん」のつく食べ物**を食べると風邪をひかない、長生きする、幸運が得られる、などの言い伝えがあります。そのため冬至にはこんにゃく、にんじん、だいこん、れんこん、こんぶ、うどん（ここまでは冬の煮物の定番ですね。）、みかん、きんかんなどを食べる習慣もあります。



「細く長く達者に暮らせることを願う」「そばが切れやすいことから一年間の苦労を切り捨て、翌年に持ち越さないように」などの由来から**年越しそば**を食べます。



年越しのために神様を迎える儀式として、おもちゃや地場の産物を供え、年が明けるとそれらを神棚からおろし野菜や肉を入れて煮込んだものが**お雑煮**となりました。そのため、おもちの形や具材、汁の味付けは地域や家庭によって様々です。基本的に西は丸餅、東は四角い餅です。焼いてから入れたり、生のまま入れて煮たり、調理法も様々。

おせちは「御節供(おせちく)」の略した呼び名で、季節の変わり目の五節句(人日・桃の節句・端午の節句・七夕・重陽の節句)に年神様に供える食べ物のことです。年に数回ある節句の中でも特に、お正月は大切な節句ということから正月料理に限定するようになりました。おせち料理にはそれぞれ願いや意味があります。

祝い肴三種…おせちに欠かせないとされる3つの料理、「田作り」「数の子」、3つ目は関東と関西で異なる。
関東では「黒豆」、関西では「たたきごぼう」。

田作り…鰯は田畑の良い肥料であったことから豊作祈願。小さくてもお頭つきの魚でおめでたい。

数の子…にしんの卵は数が多いことから子孫繁栄を願って。

伊達巻…巻き物に似た形から知識が増えるように**学問成就**。受験生は必食！

昆布…にしんの昆布巻きや結び昆布で使う。よろ「こぶ」ことが多い年になりますように。これも巻物なので**学問成就**。

ごぼう…ごぼうは深く根をはることから「根気がつく」「家の土台がしっかりする」などと縁起ものとされ、歯固め(健康長寿)の願いも込められている。

紅白なます…千切りの大根とにんじんでお祝いの水引をかたどったもの、地方によっては柿を使う。

栗きんとん…「金団(きんとん)」から、豊かに暮らせるように。

黒豆…健康で「まめ」に働ける(学べる)ことを願って。

関西風はふっくら煮るが、関東ではしわがよるまで長生きできるようにと、しわを寄せてしっかり煮る。

7 七草

「人日の節句」とも言います。前日の6日に野山で七草を摘み、はやし唄を歌いながら切って、翌朝、**おかゆ**に刻んだものを入れて食べることで、一年の健康を願います。七草にはそれぞれ意味があります。

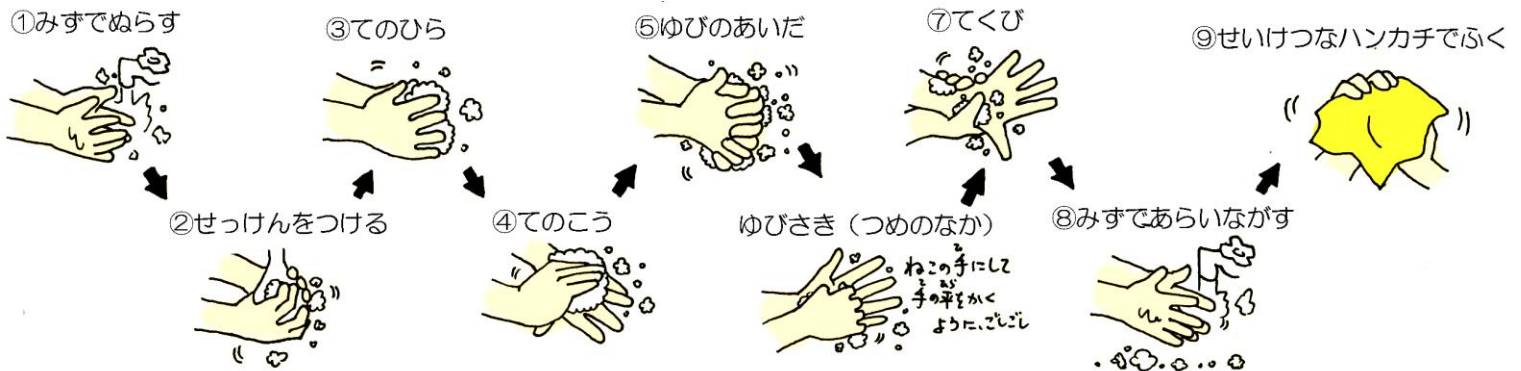
芹(セリ) 競り勝つ。薺(ナズナ) 撫でて汚れを除く。御形(ゴギョウ) 仏の体。繁縷(ハコベラ) 繁栄がはびこる。仏の座(ホトケノザ) 仏の安座。苺・鈴菜(スズナ) 神を呼ぶ鈴。蘿蔔・清白(スズシロ) 汚れのない清白。

11 鏡開き

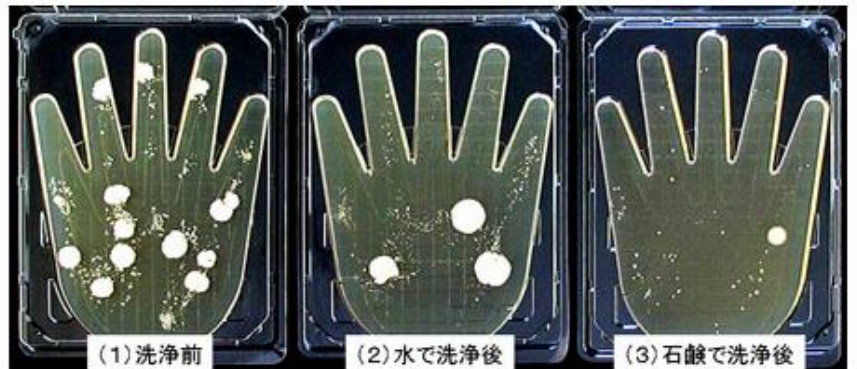
お正月に神様にお供えた**鏡もち**(鏡もちは人の魂(心臓)を模したもの)をさげ、お雑煮やお汁粉にして食べます。お供えている間に乾燥してヒビが入るため、手や木づちでたたいて割ります。「切る」「割る」は、縁起が良くないため、これを「開く」と言います。鏡もちを食べることを「歯固め」と言い、固いものを食べて健康を願います。

冬の手洗いは、他の季節より重要！

楽しい年末年始…手で食べるピザやチキン、お寿司は楽しくおいしいものですが、洗っていない手には細菌がいます。細菌には良い菌と悪い菌がありますが、悪い菌の場合は大変！その細菌が食べものにつくとあっという間に菌が増えて食中毒の原因になります。そのスピードは、たった1個の細菌が2時間後には**400倍**になると言われています。食品衛生の基本は手洗いです。石けんで手をきれいに洗い、清潔なタオルでふいて、食中毒を予防しましょう。もちろん、**新型コロナウイルス対策**にも重要です！



実際の菌は目に見えませんが、写真は手のひらの菌を培養して見えるようにしたものです(一番左が手洗い前、真ん中が水洗いのみ、右が手洗い後)。手洗いで菌が落ちていることがわかります。



手洗いにかける時間の目安は、上の手順①から⑦までに30秒、⑧に20秒が適切と言われています。実際にやってみるとかなり長く感じるかもしれませんが、好きな歌(もしもしカメよの歌2回分がちょうど良い長さです!)を頭の中で思い浮かべながら、十分に時間をかけてしっかり洗いましょう。

文章参考：東京都福祉保健局

http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shokuhin/shokupato_hataraku/ready/method.html

写真引用：北里大学食品機能安全学研究室
http://food-kitasato.jp/news/news100922_2.html

大事な時期に体調不良!! なんてことにならないように日々の体調管理が重要です。

