



舞い散る枯れ葉や冷たい風に本格的な冬の訪れを感じられるようになってきました。あっという間に時は過ぎ、今年も残りひと月になりました。子どもたちには寒さに負けず、元気いっぱいに過ごして欲しいと思っています。

寒さが一段と厳しくなってくると風邪をひきやすくなります。温かい鍋物やシチューに、冬が旬の野菜や根菜類をたっぷり入れたり、ビタミンCがいっぱいの柑橘類をたくさん食べたりして、免疫力をアップさせ、風邪やウイルスから身体を守りましょう。

冬至のお話し

冬至は1年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。今年は12月22日です。冬至の日にはかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。「冬至の日にかぼちゃを食べると風邪をひかない」といわれているのは、野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。こうした素晴らしい知恵を子どもたちにも伝えていきたいと思ひます。



お正月のおせち料理

おせち料理は重ねた重箱に詰めるのが一般的ですが、「幸せを重ねる」という意味があります。正式な段数は四段です。一つひとつの料理にも意味やいわれがあり、黒豆は「マメに



よく働けるように」数の子は「子孫繁栄」、その他、豊作を祈る田作り、豊かに暮らせるように願う栗きんとんなど、縁起を担いだ料理が詰め合われています。

旬の食材

フリ

養殖もされているので通年出回っていますが、天然物はたっぷり脂がのった12月から2月が旬で、「寒フリ」として人気があります。照り焼きやフリ大根といった料理もおいしいですが、しゃぶしゃぶにするとほどよく脂が落ち、さっぱりして食べやすくなります。

