

クリスマスも終わり、今年も残すところあとわずか！数日頑張れば、待ちに待った冬休みです！

お正月になると、お雑煮やおせちなど美味しい料理が盛り沢山でつい食べ過ぎてしまったり、お休みだからとつい夜更かしをしてしまいがちですね。生活リズムが乱れると、体調を崩す原因にもなります。新年を気持ちよく健康にスタート出来るよう、食べ過ぎたら胃に優しい汁物を摂るようにしたり、湯船で体をよく温めたり、少し体を動かしてみるなど、気にかけて過ごしてみてくださいね。

日本とお餅の関係

お正月の食べ物と言えば、お雑煮・おせち料理・お餅などをイメージする方が多いでしょう。では、お正月にはなぜお餅を食べるのでしょうか。実は、お餅と日本の伝統文化には、密接な関係があります。

日本でお正月にお餅を食べる理由とは...??

古来より餅は稲の神様を表す稲霊(いなだま)を表すものであり、神が宿る特別な食べ物として敬われ、五穀豊穡(ごこくほうじょう)を願い供えるようになりました。

また、餅には霊力が宿り、食べると力がつくなどの理由から、ハレの日(お祝い事の日)に食べられるようになりました。お正月に餅を食べるのは、平安時代から行われていた「歯固めの儀」が由来といわれています。「歯固めの儀」とは、お正月に硬いものを食べることで歯を強くし、長寿や健康を願う行事です。

《お餅つき》

お正月のお餅つきは、鏡餅を作る為が一番の理由ですが餅つきで使用する、臼と杵は、「子孫繁栄」「一族の繁栄」を臼が女性、杵が男性を表すとされ、願うための行事として行われてきたとも言われています。また、集団でひとつの事をする連帯感を高め、喜びを分かち合うという社会的意義もあります



《鏡餅》

鏡餅の形は、銅鏡(どうきょう)と呼ばれていた丸い鏡が由来とされています。鏡には、魂が宿ると考えられており、年神様の抛り所して鏡餅を飾るようになりました。鏡餅を供える事で、神様と新年をお祝いし、1年の良運を願うという意味が込められています。また、2段に重なっている理由は、太陽と月・陽と陰を表していて福が重なる、円満に年を重ねていけるようになどの説があります。

《鏡開き》

年神様がいらっしゃる1月7日までを松の内といい、鏡開きは、松の内が明けた、1月11日に行うのが一般的です。鏡餅を食べることで、年神様の力を授けてもらい新年の無病息災を願います。

お供えた餅には、神様の霊が宿っている為、刃物を使わず木づちなどで叩いて割って(鏡を開く)、雑煮や汁粉などで食べましょう



▼クッキング▼

(つぼみ・みのり)

- 6日(金) 七草粥を作ろう!(らいおん組)
- 20日(金) 石狩汁を作ろう!
- 23日(月) マーメレードスコーンを作ろう!
- 26日(木) 青のりみそポテトを作ろう!
- 27日(金) チキンカレーライスを作ろう!

(めばえ)

- 10日(火) 春菊の胡麻和えを作ろう!
- 19日(木) 白菜のコンソメ煮を作ろう!
- 24日(火) 人参のゆず和えを作ろう!



昔から当たり前のようにお餅を食べてきましたが、様々な意味合いがあり、日本の行事に取り入れられてきました。私達の幸せや、健康を祈って食べられてきたお餅。行事の意味を大切にしながら過ごしていけるといいですね。