



今年も残すところ、あとひと月となりました。12月は師走（しわす）と呼ばれ、師（お坊さんのこと）でも走るほど忙しい時期と言われています。2学期の締めくくりや、クリスマスなどの楽しい行事、新年を迎える準備など追われる日々となりそうです。



## ことはじ 正月事始め！新年を迎える準備をしよう

12月13日は、正月事始めと言って、すす払い（大掃除）や餅つき、松迎え（門松の松やおせち料理を作るための薪を採りに行く）など新年を迎える準備を始める日。餅つきや松迎えとは縁がなくても、大掃除をするご家庭は多いのではないのでしょうか。

### ▽大掃除は、ただの掃除ではない！？

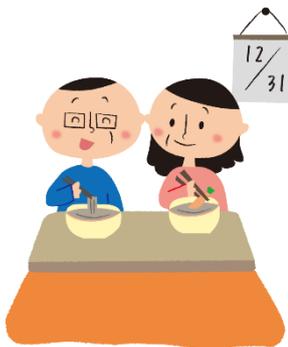
なぜ、年末に大掃除をするのでしょうか。

日本には、神様や自然への感謝、豊作や無病息災への願いを込めた様々な年中行事があり、その中でも新しい年の始まりを迎える「お正月」は、新たな1年の幸せを授けてくれる「年神様」を迎える大切な年中行事です。

年末に、何となく取り組む掃除ではなく、年神様を迎えるための「すす払い（大掃除）」だと考えると、「隅々まできれいにしよう！」という気持ちが、湧いてくるのではないのでしょうか。



### ▽年越しそば



すす払いも済み、新年を迎える準備が整った「大晦日（おおみそか）」の行事食と言えば、年越しそば。

そばのように細く長く長寿であるようにとの願いが込められ、1年の締めくくりに食べられるようになったと言われています。

そんなそばは、縁起が良いだけでなく、栄養素も豊富。毛細血管を強くするルチンなどのビタミン類や食物繊維が多く含まれている健康食材。年越しそばを家族で食べ、来年が健康で、さらに良い年になることを願いましょう。

\* 次の「食育ひろば」は、3月です。お楽しみに。 発行元：いずみおおつ健康食育計画推進委員会

\* 「食育ひろば」は、はごろもこくさいだいがく羽衣国際大学学生と一緒に作成しています。 問合せ：泉大津市健康づくり課 ☎33-1131