

おひさまだよ！ 12月



師走に入りましたね！！
今年はどうな1年でしたか？

1月からまた心機一転できるよう、

不要なものと必要なものを整理して、不用品の処理をしたり、体も内側からデトックスしたいものですね。

皆さんは年末（大晦日）に年越しそばは召し上がりますか？

年越しそばって何故食べるんでしょうね？

実は年越しそばは「1年の厄や毒を取り払う」又は「1年の厄を断ち切る」という意味があります。

そのため、出来るだけ年越しに近い時間帯又は、除夜の鐘をききながら召し上がるのが風習になっています。

また、年越しそばを残すと金運に恵まれないとも言われている

そうなので、小食の方やお腹がいっぱいになってしまった方はあらかじめ少なめに盛り付けておくことをおすすめします。盛り付ける具とその意味も少しご紹介します。

【ニシン】「二親」のごろ合わせから多くの子どもが産まれるようにと縁起担ぎで



使われ、京都では定番。

【海老】は「腰が曲がる」ことから長寿で縁起が良い

【卵】は「金」に通じる縁起物。

【油揚げ】はお稲荷さん＝商売繁盛

【ねぎ】は1年の苦労をねぎらう＋食欲増進や風邪予防の栄養の意味でも良い

具を何にするか、明確な決まりは無いので、ご家庭でお好きなものに乗せてお召し上がりくださいね！シンプルにザルそばでも良いですよね！！

体の中をデトックスしたい場合は、ひじきやワカメ、サツマイモなどの食物繊維が豊富なものを召し上がったたり、発酵食品（納豆、味噌、麴の甘酒、漬物など）を召し上がって、腸内の善玉菌を増やしま

しょう！！

体の中も、お部屋や、厄など不要なものをすっきりして、新しい1年の始まりをさわやかな気持ちでお迎え

ください。今年もありがとうございました！
来年も何卒よろしく願いいたします

