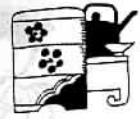


## 新年の行事食 雑感



栄養士 西 森 富美枝

日本には、四季というすばらしい自然現象があり、その節目、節目に多彩な行事が受け継がれてきました。そして、その行事と共に、「食」の方も一つの食文化を築きあげ、人々の心に生きてきました。しかし昨今の、「食」の洋風化に伴ない、伝統的な行事食等に対する考え方も変わりつゝあるように思います。

一方、「食」の洋風化は、成人病の増加という状況の要因ともなり、改めて和食の良さが見直されつゝあります。新年に当たり日本古来の行事や行事食を知り、和食の原点に還りませんか。

### ○おせち料理

おせちとはお節、つまり節句と同じ意味で、正月は年間最大の節句であり、その時の特別料理をおせち料理というようになりました。海の幸、山の幸一杯で、自然の恵みに感謝します。

### ○七草粥

春の七草を粥に煮込み、神に供え、家族で無病息災を祈ります。大正月（元旦）小正月（十五日）の中間の日に、正月の御馳走に食べあきた頃、軽い粥を食べ胃腸に負担をかけないようにとの配慮があります。

### ○小豆粥

小正月（一月十五日）を祝って食べる粥で、ゆで小豆を合わせて炊いたものです。五穀豊穡の祈りがこめられています。新年の行事食にこめられた先人の知恵、心、合理性に、ほのぼのとしたぬくもりを感じます。

## 誕生花



看護婦 渡 辺 典子

田畑に真白に霜が降る寒くてつらい冬が、この文章が読まれる頃には訪れているのでしょうか。

この原稿を書くにあたり、医務的な事をも思ったのですが、少しロマンチックな私を知って頂きたくて、私の大好きな花について書いてみます。

皆さん、365日誕生花があるって知っていますか？

あなたの誕生日に花からの不思議なメッセージがあるんですよ!! ちなみに、11月26日の花は「のこぎり草」、ギリシャ神話の英雄アキレウスが暗闇の中で戦った。そして倒した時、相手が女性戦士だとわかったのです。アキレウスは神々に祈り、彼女を花に変えてもらいました。それがのこぎり草なのだそうです。

葉がギザギザでのこぎりのよう、白とピンクの小さな花がたわわに咲き良い香りがします。

### 「花ことば」指導

「花占い」 あなたは自分の事を語らない。能あるタカは爪を隠す。知ったかぶりをせず、謙虚な態度は魅力、思いやりのある人

一つ一つの花からだって思い思いのメッセージが伝わって来ます。私達、人間どんなにだって強くも優しくもなれるはず。今一度考えを新たに人を思いやれる優しい心を持ちたいと思いませんか。