

一年を楽しもう



11月 霜月 November

日本では、旧暦11月を霜月(しもつき)と呼び、現在では新暦11月の別名としても用います。「霜月」は文字通りこの月になると霜が降ることから「霜降月」といったのが、「霜月」に転じたという説や「食物月(おしものづき)」の略という説、「凋む月(しぼむつき)」「末つ月(すえつつき)」がなまったものとする説もあります。また、「神楽月(かぐらづき)」、「子月(ねづき)」、「露ごもりの葉月」、「雪待月」などの別名もあります。冬も深みゆく季節ですが、上旬はまだ秋の気配が残り、半ばを過ぎると、冬の季節に入ったことをしみじみと感じられる日々が続きます。

宣言

明るい笑顔 すぐ返事 伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

～二十四節気(にじゅうしせっき)～

□立冬(りっとう):11月8日(2011年)
この日から立春の前日までが、暦の上での冬です。「冬立つ」ともいい、日脚も短くなり、冬の気配が感じられるようになります。近畿・関東では木枯らしが吹き出す頃です。

□小雪(しょうせつ):11月23日(2011年)
わずかながら雪が降り始める頃。本格的な冬の到来がすぐそこに感じられる時季です。寒い地方では雪が山の頂を覆い始めます。

◆◆◆◆ 11月の行事 ◆◆◆◆

○文化の日<11月3日>

国民の祝日の一つです。

「自由と平和を愛し、文化をすすめる」ことを趣旨としています。1946年(昭和21年)の11月3日に、平和や文化を重視した日本国憲法が公布されたことを記念して、1948年(昭和23年)に「文化の日」として制定されました。この日は、文化の発展に功労のあった人々に文化勲章が授与され、また、文化功労者及び各種褒章の受賞者の伝達式などが行われます。

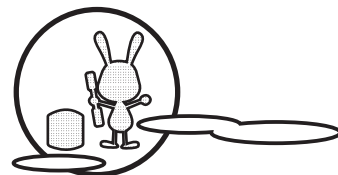
文化勲章は1937年(昭和12年)に制定され、2月11日、4月29日などに表彰式が行われてきましたが、戦後の1948年(昭和23年)以降は、11月3日の文化の日に贈られることになりました。



○十日夜(とおかanya)<2011年は11月5日>

東日本を中心に、稲刈りが終わった旧暦10月10日に、田の神が山へ帰っていくのを送り、秋の収穫を祝う「十日夜」の風習があります。地域によって様々ですが、餅をついて食べたり、稲の茎を束ねた「わらづと」や「わら鉄砲」で地面を叩きながら唱えごとをしたりします。

十日夜は、十五夜・十三夜とともに「三月見」ともいわれ、3夜とも晴れるとよいことがある、という言い伝えもあるそうです。



...2...

○七五三<11月15日>

三歳、五歳、七歳と成長の節目に、近くの氏神様に参拝して無事成長したことを感謝し、これからの将来の幸福と長寿をお祈りするのが七五三の行事です。

もともとは宮中や公家の行事でしたが、現在では一般的に広く行われるようになりました。

三歳の男女ともに「髪置き：髪を伸ばし始める」

五歳男子「袴着(はかまぎ)：初めて袴をつける」

七歳の女子「帯解き：帯を使い始める」のお祝いで、明治時代になって現代の七五三として定着しました。

《何歳で七五三?》

かつては数え年の男子は三歳と五歳、女子は三歳と七歳で祝いました。

現在では満年齢で、男子が五歳(地方によっては三歳も)、女子が三歳と七歳でお祝いすることが一般的になっています。年齢にこだわらず、兄弟で一回で済ますこともあります。

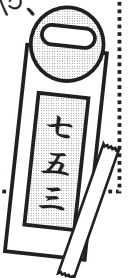
《どこで神社で?》

基本的には近くの氏神様にお参りします。他に、希望の神社があればそちらでもかまいませんが、子供のことを考えると体力的にも無理がない範囲がよいでしょう。小さい子供ですので、慣れない着物などはかなり負担になります。また、明るいうちにお参りをしましょう。

《11月15日に祝うのはなぜ?》

11月15日に七五三を祝うようになったのは、この日が「鬼宿日(きじゅくにち)」という縁起の良い日であることや、収穫を祝う霜月祭りを満月の15日に行っていたことなど、いろいろ説があるようです。

現在では、この日にあまりこだわらず、11月15日前後の家族の都合の良い日に行われています。



...3...

○勤労感謝の日<11月23日>

「勤労を尊び、生産を祝い、国民互いに感謝しあう」ことを趣旨とし、1948年(昭和23年)に制定された国民の祝日です。戦前は「新嘗祭(にいなめさい)」という収穫を祝う祭日でしたが、戦後、広く生産・製造などすべての成果を喜び、祝い、感謝し、働くことの大切さを認識する日として、「勤労感謝の日」になりました。

《新嘗祭(にいなめさい・しんじょうさい)》

新嘗祭とは収穫祭で、天皇が天照大神(あまてらすおおみかみ)をはじめとする神々に収穫した穀物や新米で作ったお酒などをお供えし、天皇自ら神と共に親しく食するという宮中の重要な儀式です。特に天皇が、即位後初めて行う新嘗祭を「大嘗祭」(だいじょうさい)といいます。新嘗祭は、旧暦11月の2番目の卯の日(今の12月中旬から1月上旬頃)に行われていましたが、新暦に移行した際、11月23日に定められました。現在でも、伊勢神宮と各地の神社で新嘗祭が行われています。



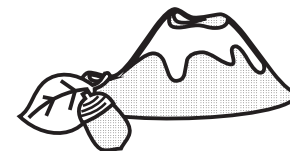
《農林水産祭》

農林水産祭式典は、毎年勤労感謝の日を中心に開催され、優秀な農林水産業者の表彰などが行なわれています。この行事は、1935年(昭和10年)の新嘗祭当日に「新穀感謝祭」として始まりました。また、農林水産祭「実りのフェスティバル」が今年は11/4~5に東京ビッグサイトで開催されます。農林水産業の啓発展や各地の特産品の即売会などが行なわれます。

◆◆◆季節を楽しむ◆◆◆

ハイキング

ハイキングは健康のため、あるいは自然の風景や歴史的な景観を楽しむために、軽装で一定のコースや距離を歩くことをいいます。



気温が低くなり空気も澄んで過ごしやすい、ハイキングに適した季節です。紅葉や秋祭りなど、ハイキングの機会もあります。気軽にお出かけしてみましょ。



芸術の秋



自由と平和を愛し、文化をすすめる「文化の日」。全国各地で文化や芸術・歴史に親しむ催し物が行われます。そしてこの日は、晴天の確立が高い「晴れの特異日」でもあります。秋の景色を写生したり写真におさめたり、また、のんびり美術館や劇場などに足を運んでみてはいかがでしょうか。



旬の食材レシピ

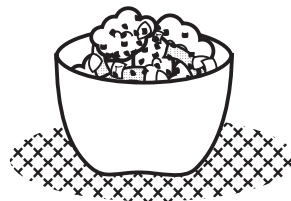
カリフラワーのゆで卵和え

ゆで卵とベーコンでたんぱく質を補い、
にんにくが免疫力を強化する

カリフラワーの植物性たんぱく質が、ゆで卵やベーコンの動物性たんぱく質と一緒に、体力を強化します。にんにく、パセリは抗酸化作用が強い食材で、少量でも日常的に摂ることで細胞の酸化を防ぎ免疫力アップに有効です。パセリのビタミンCは熱に弱いので、最後に入れます。

<材料：2人分>

- カリフラワー…… 1/2株
- ゆで卵…………… 2個
- にんにく…………… 2片
- ベーコン…………… 2枚
- パセリ…………… 2本
- 塩・こしょう…… 各適量



<作り方>

- ①カリフラワーはよく洗い、さっとゆで、食べやすい大きさの小房に分けます。
- ②にんにくは薄切りにし、ベーコンは5mm幅に切ります。
- ③ゆで卵、パセリは粗いみじん切りにします。
- ④フライパンにベーコンとにんにくを入れ、炒めます。
- ⑤にんにくの香りが出てきたらカリフラワーを入れ、さっと炒め、塩、こしょうで味を整えます。
- ⑥ボウルに⑤を入れ、③を加えてよく混ぜ合わせます。

11月 誕生花と花言葉

1日 西洋カリン 唯一の恋	2日 ルピナス 母性愛	3日 菊(黄) わずかな愛	4日 ムラサキ シキフ 聡明	5日 松葉菊 勲功	6日 ふじほかま 躊躇
7日 シンビ ジューム 誠実な愛情	8日 センノウ ウィット	9日 ミルラの花 真実	10日 ハイビスカス 繊細な美	11日 椿(白) ひかえめな愛	12日 レモンの花 心からの 思慕
13日 テンドロ ビューム 真心	14日 松の花 不老長寿	15日 バラ(オレンジ) すこやか	16日 クリスマス ローズ 追憶	17日 スターチス かわらぬ愛	18日 テッポウユリ 倦れない
19日 おとぎ草 秘密	20日 カーネーション (赤) 純粋な愛	21日 ベルフラワー 不変	22日 アロエ 迷信	23日 菊(白) 高潔	24日 カトリア 品格と美
25日 リュウスコ チナス 賢明	26日 グラジオラス たゆまぬ 努力	27日 テンファレ 有能	28日 オレン ジューム 清楚	29日 ペゴニア 片思い	30日 枯れ葉 新春を待つ



11月の誕生石と宝石言葉

《トパーズ》…友情、友愛、希望、潔白