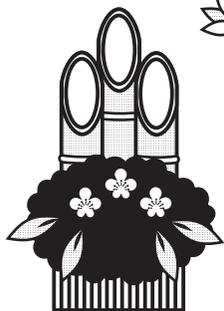


一年を楽しもう

1月



1月 睦月 January

日本では旧暦1月を睦月(むつき)と呼び、現在では新暦1月の別名としても用いられています。その名の由来は、親族一同が集い宴をする「睦び月(むつびつき)」の意味であるとする説が有力です。

他に、「元つ月(もとつつき)」「萌月(もゆつき)」「生月(うむつき)」などから転じたという説もあります。



～二十四節気(にじゅうしせっき)～

□小寒(しょうかん):1月6日(2012年)

この日を「寒の入り」ともいいます。寒さが一段と厳しくなる頃で、寒中見舞いを出し始めます。この日から「節分」までを「寒の内」といい、およそ1か月間、厳しい寒さが続きます。

□大寒(だいかん):1月21日(2012年)

「大寒」は、一年で最も寒い日という意味です。その名のとおり、最も寒さが厳しい時季で一年のうちの最低気温が観測されるのもこの頃です。まだまだ寒い日が続きますが、大寒を過ぎるとまもなく「立春」を迎え「寒」が明けます。

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

◆◆◆◆ 1月の行事 ◆◆◆◆

○元日<1月1日>

元日は「年の始めを祝う」国民の祝日です。初詣に行ったり、初日の出を拝んだり、親戚や知人に年賀の挨拶に行ったりするなど、新年の抱負や希望を持って祝います。「元旦」という場合、「旦」は「日の出・朝」の意味で、1月1日の朝を指します。



＜年賀=新年のお祝い＞
新年には親戚・知人・友人・上司などの家をまわって、年賀の挨拶をします。昔は挨拶に行けない人に年賀状を出していましたが、現在はそうとは限りません。年賀状は、元日に届くように配慮している人が多いですが、直接訪ねる場合は、元日は避けるのが礼儀とされています。

○新年の行事<1月2日>

1月2日には初夢・書初め・初荷・初売りなど多くの行事が行なわれます。

《初夢》

一般的に正月2日の夜に見る夢が初夢とされています。初夢は、もともと立春前夜の節分の夜や大晦日の除夜、元日の夜に見る夢など様々でしたが、江戸時代後期にはほとんどの新年行事が2日に行なわれるようになったため、同じように「初夢も2日」とする人が多くなったといわれます。

《書き初め》

年が明けて初めて書や絵をかく「書き初め」も1月2日に行います。書き初めで書いたものは左義長(さぎちょう)・どんど焼きで燃やし、その炎が高く上がると、文字が上達するなどといわれます。



じんじつ

○七草・人日<1月7日>

七草は旧暦1月7日の節句で、「人日」や「七日正月(なぬかしょうがつ)」ともいいます。そして、その前日を「六日年越し」として祝う地域もあります。中国では正月7日に7種類の野菜を入れた羹(あつもの：熱い汁物)を食べる習慣があり、これが日本に伝わって、1月7日にいただく七草粥となりました。新年に若菜を摘み、1月7日に粥に入れて食べると、一年の邪気を払い、その年は病気をしないと伝えられています。

《春の七草》

セリ(芹)、ナスナ(ペンペン草)、ゴギョウ(御形、母子草)、ハコベラ(ハコベ)、ホトケノザ(田平子)、ススナ(カフ)、ススシロ(大根)

春の七草は時代や地域により違いはありますが、標準的なものは鎌倉時代に和歌として歌われたこれらの7種類です。

○成人の日<1月第2月曜日：2012年は1月9日>

「おとなになったことを自覚し、みずから生き抜こうとする青年を祝いはげます」国民の祝日です。祝日法で1月15日に制定されていましたが、2000年(平成12年)から1月の第2月曜日に変更されました。



○鏡開き<1月11日>

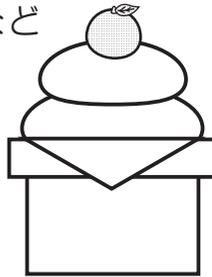
お正月に歳神様に供えた鏡餅を、雑煮やお汁粉、ぜんざいに入れて食べる習慣です。

神様から生命力をいただき、一家の円満を願いながらいただきます。

縁起をかついで「切る」や「割る」という表現は避けて、「開く」という縁起のよい言葉を使います。

また、鏡餅は刃物で切らずに手や木槌(きづち)などで小さくします。

かつて武家で、甲冑(かっちゅう)に餅を供えて、1月20日に食べた「具足開き」という行事から一般化したといわれ、地域によっては正月4日や20日に行うところもあります。



○小正月(こしょうがつ)<1月15日>

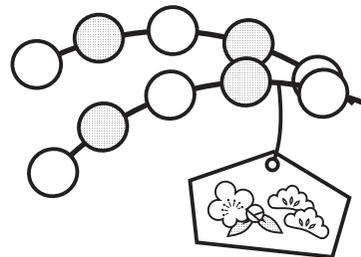
満月を年のはじめとする暦による、旧暦の正月です。

古く日本では、満月から次の満月までの間を1カ月としていたので、1年の最初の満月の日・旧暦の1月15日が元日でした。

現在でも、もう一つの正月とされ、地域により「二番正月」

「望(もち)正月」「若正月」「花正月」などともいい、豊作や開運を祈願する祭事を行なうなど重要視している地域もあります。

また、1月1日から7日までを大正月(おおしょうがつ)ともいいます。



◆◆◆◆季節を楽しむ◆◆◆◆

...お正月...



一般的な玄関飾り

鶴・亀・松竹梅・みかん・橙

おめでたい正月を歓迎する意味で飾り付けられている。

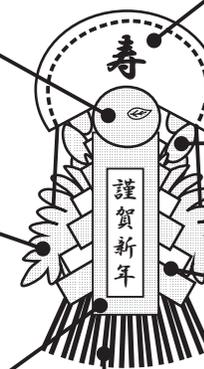
ゆずり葉

新芽が出てからでないと、古い葉が落ちないことから家系が絶えないという意味。

板昆布

喜ぶ(よろ)昆布の語呂合わせ。

お飾り



扇(おおぎ)

末広がりの扇は、末永い家の繁栄の意味。

注連縄(しめなわ)

境・領域を示す。周囲の汚れを清め、災いなどの侵入を断つ印。

御幣(ごへい)

清浄な場所であることの印。

藁(わら)

収穫の喜びと新しい年の豊作祈願の為に神に捧げる。

門松

門松は歳神様をお招きするための目印です。

松は2枚の葉がひとつの包みにおさまっていることから、夫婦円満、子孫繁栄の縁起にもなっています。

鏡餅

餅は形が昔の銅鏡に似ており、自らの姿を映して鑑みる(かがみる)ことから、鑑餅=鏡餅といわれるようになったとされています。鏡餅の丸い形状は家庭円満を表し、重ねた姿は「一年をめでたく重ねる」という意味があるとされています。橙(だいだい)は「代々(だいだい)繁栄がつづきますように」という願いがこめられています。

菜の花のマカロニサラダ

良質なたんぱく質と糖質が栄養バランスを整える

菜の花のβカロテンやビタミンC、またにんにくの香り成分が体内の酸化を防ぎます。マカロニで糖質を、ベーコン・チーズ・マヨネーズで良質なたんぱく質と脂質を補い、栄養バランスを整えます。菜の花、チーズのカルシウムが丈夫な骨をつくり骨粗しょう症の予防に役立ちます。

〈材料：2人分〉

- 菜の花 …… 1/2束
- マカロニ …… 1/2カップ
- ベーコン …… 2枚
- にんにく …… 1片
- プロセスチーズ …… 2cm



- A
- マヨネーズ …… 大さじ2
 - 粒マスタード …… 大さじ1/2
 - 塩・こしょう …… 各少々

〈作り方〉

- ①菜の花は洗って、根元の固い部分を切り落とします。塩ゆでして水に放し、水気をよく絞ります。
- ②マカロニはゆでて、水気をきっておきます。
- ③ベーコンは1cm幅に切ります。
- ④にんにくはうすくスライスします。
- ⑤チーズは1cm角に切ります。
- ⑥フライパンに③、④を入れてよく炒めます。
- ⑦ボウルにAの調味料を入れてよく混ぜ、①、②、⑤、⑥を加えて混ぜ合わせます。

1月の誕生花と花言葉

1日 福寿草 幸せを招く	2日 黄スイセン 愛にこたえて	3日 クロッカス 青春の喜び	4日 ヒヤシンス(白) 心静かな愛	5日 雪割草 忍耐	6日 すみれ(白) 謙遜
7日 チューリップ(白) 長く待ちました	8日 すみれ(紫) 貞操	9日 すみれ(黄) 慎ましい幸福	10日 ツゲの花 禁欲、淡泊	11日 ニオイヒバの花 堅い友情	12日 にわなずな 美しさに優る値打ち
13日 スイセン 神秘	14日 シクラメン 内気	15日 さんざしの花 厳格	16日 ヒヤシンス(黄) 勝負	17日 シンビジュム 飾らない心	18日 アフリカロン 憶測
19日 マツの花 気高さ	20日 きんぽうげ 子供らしさ	21日 アイビー 結婚	22日 アネモネ はかない恋	23日 ガマの花 従順	24日 サフラン 陽気
25日 つばき 気取らない魅力	26日 おじぎ草 敏感	27日 十ヶ花の 花 賢明	28日 ポフラ 勇気	29日 コフシ 友情	30日 いゅうきんか 必ずくる幸福
31日 しろたえぎく あなたを支える					

1月の誕生石と宝石言葉

《ガーネット》…真実、友愛、貞操