

11 12



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

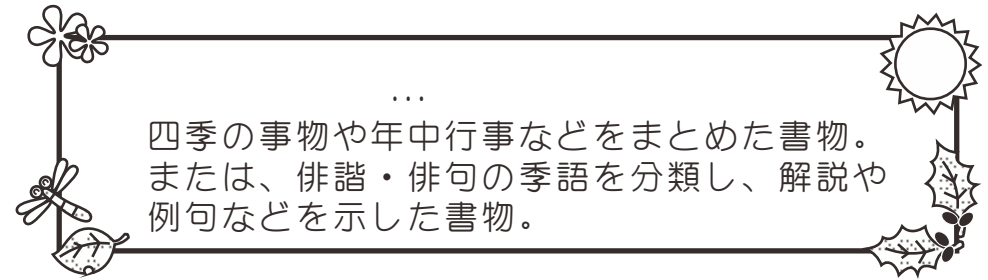


かちどき薬局のブログ始めました
kachidokiblog.blog.fc2.com



Seedling 2014 11月号

Copyright © 2014 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>



四季の事物や年中行事などをまとめた書物。
または、俳諧・俳句の季語を分類し、解説や
例句などを示した書物。

この冊子では、移り変わる季節をより楽しむための
ヒントを集めました。

11月-霜月(しもつき)-

立冬を迎え、暦の上では冬となります。



ぶんか ひ

11 3

「自由と平和を愛し、文化をすすめる」ことを趣旨と
した国民の祝日です。1946年のこの日、日本国憲法が
公布され、日本国憲法が平和と文化を
重視しているということから
「文化の日」に定められました。



りつとう

2014 11 7

立冬とは、冬の始まりのことです。
朝夕は冷え込み、日中の陽射しも弱まってきて、
冬が近いことを感じさせる頃です。木枯らし1号や
初雪の便りも届き始めます。

11 15

数え年で、男の子は5才(地方によっては3才も)、
女の子は3才と7才に、晴れ着を着て神社・氏神に
参拝して無事成長したことを感謝し、
将来の幸福と長寿をお祈りする行事です。



現在は満年齢で祝うことが多く、兄弟姉妹が
いる場合には一緒に行く場合もあります。

しょうせつ

2014 11 22

陽射しが弱くなり、紅葉が散り始める頃で、
いちじょうや柑橘類は黄色く色づいてきます。
次第に冷え込みが厳しくなってきますので、
冬の備えを整えておきましょう。
お歳暮の準備をする目安にもなります。



きんろうかんしゃ ひ

11 23

「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝
しあう」ことを趣旨として1948年に制定されました。



- ・ 菊
- ・ 山茶花(サザンカ)
- ・ シクラメン
- ・ 柊(ヒイラギ)
- ・ ポインセチア



晴れ着を着て神社に行き、御祈禱して
いただきますよう。

< >



紋付きの羽織に袴



3才…肩上げをした着物に帯を結ばず、
被布(ひふ)と言うベストのような羽織
7才…肩上げ、おはしよりや腰上げをした
友禅模様の絵羽付けや総柄の
友禅模様の着物に丸帯を結ぶ

江戸時代に浅草の飴売りが、長生きするようと
縁起をかついで「千年飴」と名づけて売ったのが
始まりと言われています。



11月の『やってみよう』

とり いち

11月の酉の日に行われるお祭で、各地の酉の寺や
鷲神社、大鳥神社で行われ、開運招福・商売繁盛を
願います。縁起熊手・縁起物が露店で販売されて
います。

2014年は一の酉11月10日(月)、二の酉11月22日(土)に
開催される神社が多いようです。

- ・ おおとり 鷲神社 (東京都台東区)
- ・ 花園神社 (東京都新宿区)
- ・ おおくにたま 大國魂神社 (東京都府中市)

12月-師走(しわす)-

日の暮れが早く寒気が増します。お歳暮、大掃除、お正月の準備、年賀状作成など、慌ただしい歳末を過ごす、厳かな年越し行事が行われます。



たいせつ



2014 12 7

全国的に冬一色になる頃です。冬の寒さが日ごとに加わります。

とうじ

2014 12 22

北半球では夜が最も長く、昼が短くなる日です。夏至の日と比べると、北海道の根室で約6時間半、東京で約4時間40分も昼の長さに差が出ます。

12 25

イエス・キリストの生誕を祝うキリスト教の祝日です。



おおみそか

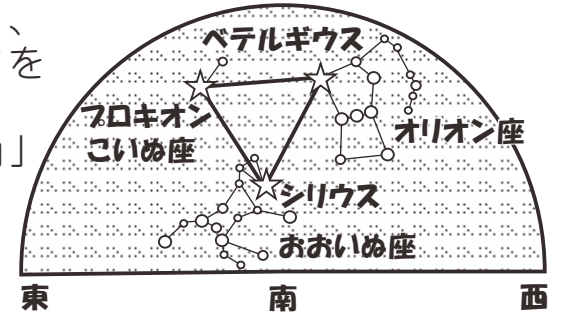
12 31

1年の最後の日。ゆく年とくる年の境として、しめやかな行事が行われます。



冬の夜空では、明るく輝く3つの星がきれいに並んだ姿が目につきます。オリオン座のベルトにあたる三つ星です。

また、オリオン座の1等星ベテルギウス、おおいぬ座のシリウス、こいぬ座のプロキオンを結んでできる大きな三角形を「冬の大三角」と呼び、冬の星座のガイド役ともなっています。



(11月の午前2時頃/12月の午前0時頃)



年末に向けて行事が多いので、計画的に大掃除に取り組みましょう。

【寒くなる前に、庭・ベランダの掃除】

寒さの影響を受ける場所は、12月に入ったタイミングで掃除を済ませておくと安心です。

【掃除の基本は上から下】

天井→電球→家具→ドアノブ→床などの順番で行いましょう。

【行事ごとに準備をする】

来客の予定がある場合は、洗面所やトイレ、リビング、玄関などお客さんが入る場所を優先的に掃除しましょう。





冬は甘みが増し、栄養素も増えます。
旬ならではの香りや歯ざわりを楽しみましょう。



真冬の日本海でとれる「寒ぶり」は、
特に脂がのっていておいしく、
珍重されます。縁起のよい出世魚です。



小ぶりなサイズと、手で皮をむいて気軽に食べら
れるので、子どもから大人まで人気です。
日本の冬を代表する果物のひとつです。



【材料:4人分】

- | | |
|--------------------------|------------------------------|
| 豚ロース肉……300g
(しゃぶしゃぶ用) | ごぼう……1と1/2本 |
| しょうが……10g | もやし……1袋から2袋 |
| ほうれん草……1束 | 卵……4個 |
| | 鍋つゆ……1袋(4人前)
(市販のしょうゆ鍋つゆ) |

【作り方】

- ①しょうがは薄切り、ごぼうは食べやすい大きさに切る。ほうれん草はゆでて水にさらして水気を絞り、3cm程の長さに切る。
- ②鍋に鍋つゆを煮立て、豚肉と野菜を入れて煮る。
- ③卵を割り、鍋に落とし入れて出来上がり。



柚子は肌に刺激があるので、肌の弱い方、お子さんは量を調節するなど、気をつけて入浴しましょう。

【丸ごとお風呂に入れる】

多く入れたほうがより香りを感じられるでしょう。
また、浅く切れ込みを入れたり、皮を何か所か削いで入れると香りや成分が出やすくなります。

【輪切りや半分にカットしてお風呂に入れる】



●カットしたものをそのまま使う

香りもよく、成分も出やすい方法です。
徐々に崩れてきて果肉や種がお湯に浮いてくるため、掃除が少し大変かもしれません。

●中身が出ないようにガーゼや洗濯ネットなどを使う
柚子が見えないのが残念ですが、香りや成分も出やすく掃除も楽です。



【「ん」のつく食べ物】

冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めると言われています。にんじん、だいこん、れんこん、うどん、ぎんなん、きんかん、など「ん」のつくものを「運盛り」と言い、縁起をかついでいたのです。「運盛り」は縁起かつぎだけでなく、栄養をつけて寒い冬を乗りきるための知恵でもありました。

【かぼちゃ】

冬至にかぼちゃを食べる風習があります。
この日にかぼちゃを食べると魔除けになり、風邪を引かないと言われています。また、かぼちゃは漢字で南瓜(なんきん)と書き「運盛り」のひとつです。

