



# Sukusukuworld Kitchenletter

2025年12月 栄養士 高橋 八重

## 【年末の風習について】

12月に入り、今年も残すところあとわずかとなりました。年末は忙しさのためあれこれ手間をかけることも少なくなりがちですが、子供たちと一緒に大掃除をしたり、お正月の準備やおせち料理の準備をしたりして、昔から日本に残る風習を伝える良い機会ですね。

### 年末の風習いろいろ

#### ・冬至

無病息災を願ってカボチャを食べたり、体を温めるためにゆず湯に入る習慣があります。

#### ・大掃除

1年の汚れを綺麗にし、年神様を迎えるための準備です。

#### ・正月飾り

門松、しめ飾り、鏡餅などを飾り、年神様を迎えるための目印や依り代とします。

#### ・年越しそば

12月31日の大晦日に食べます。

#### ・除夜の鐘

大晦日の深夜に108回鳴らします。煩惱を払い清めるという意味合いがあります。



## 大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。

