

# 結女だより



2021年12月1日発行

©企業組合ワークス・コレクティブ結女

西東京市泉町3-15-28

電話042-425-3800

## 体調に注意しましょう

寒さに備えて、しっかりバランスのとれた栄養を心がけましょう。

コロナだけではなくて、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどに対する免疫力を強めるためにも、野菜、きのこ、肉、魚、卵、乳製品など日々取り入れましょう。

食べ物の工夫と同時に、室内を加湿して、マスクを付けて保湿にも気を付けてください。

咳や鼻が続いたり急に高い熱が出たら、すぐに医療機関を受診しましょう。

ワクチンを打ってもしっかり予防するように心がけましょう。

年内のデイサービスは、12月30日(木)が最後となります。

年明けは1月4日(火)からです。

## 《十二月》

早いもので、今年最後の月となりました。今年もいろいろなことがありましたね。

コロナについては落ち着いたとはいえ、まだまだ気を抜くことはできません。来年こそは収束に向かうよう、引き続き対策を行いたいものです。

地球温暖化についても、ニュースで毎日のように取り上げられました。

毎日のお天気や、漁獲量や野菜の収穫量、価格からも地球の温暖化が進んでいることを感じています。日々を振り返ることがますます必要になりそうです。

でも、まずは健康に過ごすことが大切です。季節の食べ物の力をいただき、体を動かして、来年も元気に過ごしましょう。

良いお年をお迎えください。

# 〔ひとことコラム〕



お昼ご飯を食べながら出てきた話を  
少しご紹介します

一年の中で最も昼間が短い冬至。今年も12月22日です。柚風呂に入ったり、カボチャを食べたりといった各家庭で行われる伝統的な風習が今も残り、12月の行事として広く定着しています。



因みに冬至の行事では、小豆の入った冬至粥を食べたりかぼちゃ（とうなす）やトウガラシ、豆腐等「と」がつく食べ物を食べるとその冬は風邪をひかないなどと言われています。

日本の餅は、もともと丸い形をしていましたが、江戸時代に平たく伸ばした餅を切り分ける方法が生み出され、これが角餅となりました。

角餅は運搬に便利なことから、江戸から徐々に広まっていったとされています。

日本の東側と西側で形が異なり、その境目は岐阜県の関ヶ原辺りだそうです。

関ヶ原より東の都道県（関東）は角餅、西の府県（関西）は丸餅が一般的になり、ちょうど境界線上にある、岐阜、石川、福井、三重、和歌山の5県では、角・丸2種類とも使われているところもあるようです



秋から冬にかけて人気のスイーツ、モンブランは、アルプス山脈に近いフランスやイタリアの田舎のお菓子が起源だそうです。フランス語で「白い山」という意味で、元々は甘く煮た栗のペーストに生クリームを添えた簡単なデザートでした。

今でこそ、茶褐色の栗クリームも一般的になりましたが、一昔前の日本のモンブランは、黄色が主流でした。

昭和初期に欧州を旅行した洋菓子職人さんがモンブラン峰に感銘を受け、帰国後にその姿をイメージしてお菓子を考案したときに、お節などでなじみのある甘露煮を使ったからとのこと。これが戦後全国に広まったそうです。

「晦日」はもともと「三十日」と書き、月末日を意味していました。

12月31日は、1年の最後の月の最後の日なので、「大」がつけられ、1年を締めくくり、新年を迎える最も重要な節目の日なので、さまざまな習わしがあります。

そのひとつが「年越しそば」です。

そばを食べ、細く長く生きられるようにとの願いを込めたという説、金銀細工の職人がそば粉団子を使って金粉を集めたことから、新年の金運を願うという説があります。