

明けましておめでとうございます！

今年も健やかに過ごせますように



1日 正月

門松やしめ縄を飾り、鏡餅を供え、年神様をお迎えする行事です。邪気を払い、不老長寿を願うお屠蘇を飲み、年神様に供える料理であるおせち料理をめでたさを重ねるという意味で重箱に詰め、お供えした餅をお下がりとしていただく雑煮を食べます。

7日 人日

春の七草を入れた七草がゆを食べ、その年一年の無病息災を願う秋風があります。

11日 鏡開き

鏡餅やお雑煮やおしるこなどにして、一家の円満を願います。



15日 小正月

家族の健康を祈り、小豆がゆを食べます。正月のお飾りや書初めなどを焼く火で焼いた餅を食べると、一年無病息災で過ごせるどんと焼きも行われます。

七草の種類の一部をご紹介します

ゴギョウ：咳や痰を楽にしてくれる作用があります
ハコベラ：利尿作用があり、むくみの解消や胃を整えます
スズナ：貧血や風邪の予防、しみ、そばかすにも効果的

