

師走と冬至のお話

12月に入りましたが、最高気温は10℃台後半と、厚着をしていると汗だくになってしまうような日もありますね。気温が高いせいで、冬眠しないクマが増えそうというニュースも目にしました。ヒトの体調も気温の影響を大きく受けるので、みなさんも冬休みに向けて体調をくずさないように気をつけて下さい。

さて、12月の別名に「師走」があります。

「お経をとねえるためにお坊さんが走り回るほど忙しい」ことからついたとも言われますが、本当の語源はよくわからないのだそうです。12月には、みなさんが楽しみにしている「クリスマス」もありますね。平成時代には「天皇誕生日」という祝日もありましたが、令和時代になってからは祝日のない月になっています。



祝日ではありませんが、気にしておきたい日として「冬至」があります。冬至は、日本では一年でもっとも昼間（日の出から日の入りまでの時間）が短い日で、今年は12月22日になっています。

また、ま昼に太陽がのぼる高さ（南中高度）がもっとも低くなる日でもあります。真上からてりつけるような夏の太陽にくらべて、低いところにあるな、と思ったことがある人もいるでしょう。

冬至には、寒い冬を健康でのりきるために、いくつかの風習が残っています。お風呂にユズを入れて入る「柚子湯」は江戸時代からはじまった習慣だそうです。また、栄養豊富なカボチャを食べたり、体をあたためたり、病気をさけたりすると信じられていた小豆を食べたりします。あん Do の実家では、カボチャと小豆を甘く煮たものを「冬至かぼちゃ」とよんで、毎年食べていました。



他にも、豆腐やどじょうを食べる習慣があるようです。みなさんも、冬至の食べ物の由来をしらべてみると、面白いことがわかるかもしれませんよ。