

## 大人へと1歩踏み出す日 成人式について

実は大正月もある!?  
小正月とは？

栄養をとって寒さに勝とう!!  
1月の旬な食べ物

大人へと1歩踏み出す日

## 成人式について

成人式は**奈良時代以降**、**数え年で12~16歳**の男子が行った「元服(げんぷく)」という儀式が由来だといわれています。

この儀式では髪を大人の髪型に結び、服装も大人のものへと改め、幼名から新しい名前に替えたりしたそうです。

**子どもの髪型から大人の髪型へと変え**、**成長をお祝い**したそうです。

成人式の正装といえば、振袖が一般的。でも、なぜ振袖を着るようになったのでしょうか？

**振袖は未婚女性が着る着物の中で最も格式が高いもの**。

袖の長い振袖は日常生活には不向きなため、特別な日の晴れ着として着用されるようになり、明治以降に未婚女性の第一正装として浸透したといわれています。

特別な日にふさわしい振袖を着て、大人への第一歩を踏み出してくださいね♪



実は大正月もある!?  
小正月とは？

栄養をとって寒さに勝とう!!  
1月の旬な食べ物

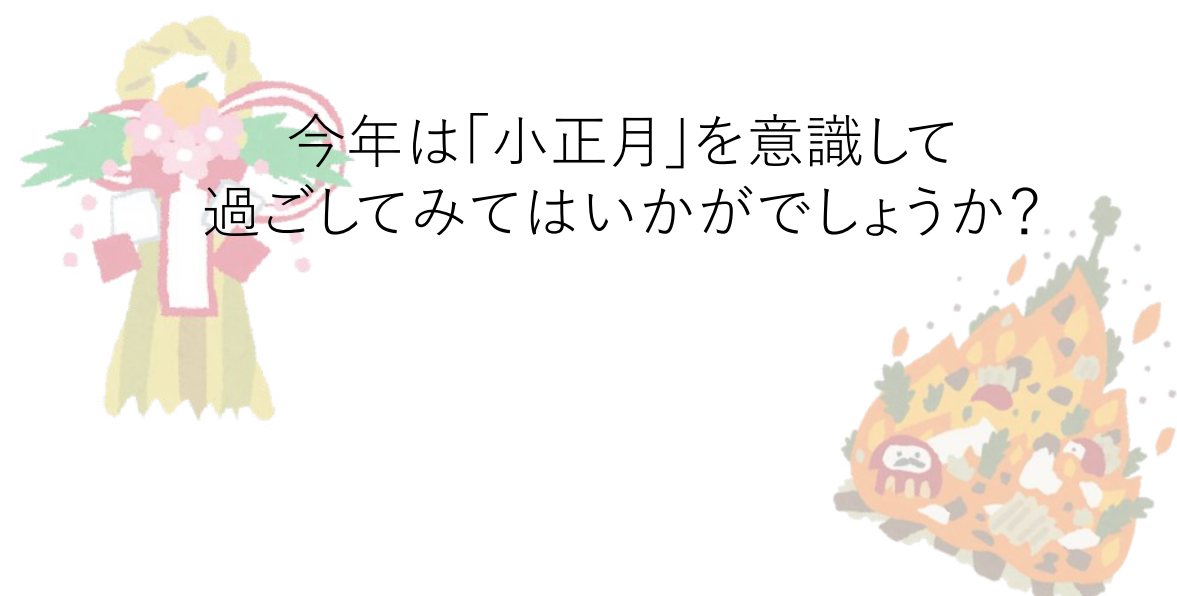
年末の準備から元旦、松の内と続いてきた正月を締めくくる一連の行事を指します。

現代ではあまり使われませんが、1月1日の正月を「大正月」、こちらの一連の行事を「小正月」と呼び、他にも大正月と小正月を「男正月」「女正月」という呼び方もあります。

一般的な小正月の日程は、**1月15日、または1月14日~16日の3日間**にわたるとされています。

小正月の行事で最も知られているのが、「**左義長**」や「**どんど焼き**」などと呼ばれる火祭りです。

前年のお札や、門松、しめ縄などの正月飾りを寺社の境内や河原などに集めて焼くもので、詳細な行事の内容は地域によって異なります。



今年は「小正月」を意識して過ごしてみたいはいかがでしょうか？

1月には以下の食べ物が旬を迎えます。ブリやタラにはますます脂がのり、身がぷりっとしまった牡蠣が美味しい季節です。

果物ではみかんや伊予柑など、柑橘類が旬。ビタミンCが豊富に含まれるフルーツを採って、風邪をひかないよう努めましょう。

- ・ブリ ・タラ
- ・牡蠣 ・春菊
- ・大根 ・伊予柑
- ・みかん ・いちご など

