



日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなどの感染症の流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。夜は早めに休み、ぐっすり寝て、疲労回復に努め、朝はゆとりを持って起き、バランスの取れた朝食がしっかり食べられるようにリズムをつくりましょう。

## 新嘗祭と 勤労感謝の日

その年に初めてとれたお米などの穀物を神様にお供えし、恵みに感謝し頂く儀式です。農作物の収穫を喜び、神様にお供えして感謝する「収穫の日」が「勤労感謝の日」として制定され、現在では働く人全てを感謝する日になりました。

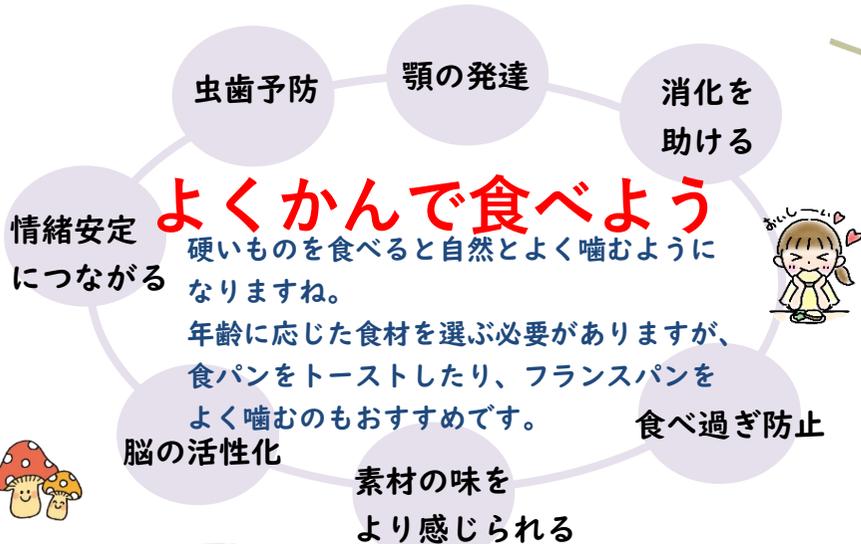
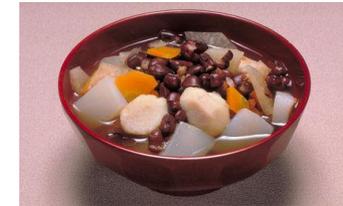
### 子どもの成長を祝う七五三

11月5日の七五三は、7歳・5歳・3歳の子どもの成長をお祝いし、元気に育つようお願いする日です。これまで無事に成長したことに感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。お祝いする子どもたちが持っている「千歳飴」。千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、長生きすることへの願いが込められています。色は縁起の良い紅白で、袋には鶴と亀や松竹梅が描かれており、長寿や健康が表現されています。



### ～富山の郷土料理～「いとこ煮」

報恩講（親鸞聖人の命日）の際や、収穫祭などに食べられる料理です。小豆と一緒に秋冬野菜を煮込んで、醤油や味噌で味付けをした郷土料理です。「いとこ煮」の名前の由来は、硬い食材から順々に「追々と煮る」ことから、オイ（甥）オイ（甥）と通じるためだからという理由や、畑で採れた根菜類ばかりを煮ることから、近親関係の従兄弟どおしのような材料を使っているからと言われています。



### 実りの秋

秋はお米やイモ類、木の実やきのこ…いろいろな作物が実る時期です。秋の野菜や果物には脂肪分や糖分が多く含まれているため、冬に向けて栄養を蓄えることができます。きのこには、ビタミンや食物繊維が多く含まれ、カラダの調子を整える役割があります。旬の美味しいものをたくさんいただいて、寒い冬に向けて支度をしましょう。