

作成者
1年 植田
1年 大曲
1年 未永

針供養について

1月23日(金)、家政科1～3年生が針供養を行いました。

針供養とは、折れや曲がりなどが生じて使えなくなった古い針を供養する伝統行事です。裁縫に欠かせない針に感謝するとともに、裁縫がもっと上達するようにと願います。これまで硬い生地に刺し続けていた針に、最後は豆腐や蒟蒻(こんにゃく)など柔らかい所で休んでほしいという労いの意味が込められています。これからも「道具への感謝」や「道具を大切に作る心」を大切にしていきたいと思います。



冬におすすめ温かい飲み物

・ホットココア

「カカオポリフェノールの血管拡張作用で、血液循環を改善し、体温を維持します。」

〈作り方〉

- ①マグカップにココアパウダー、砂糖、塩、少量の水(または牛乳)を入れ、スプーンでよく混ぜる。なめらかなペースト状になるまでしっかり練る。
- ②ラップをせずに電子レンジ(500W～600W)で、約1分30秒～2分温める。
- ③カップを取り出して再度よくかき混ぜる。

・ハーブティー

「カフェインを含まず、リラックスできるハーブティー(カモミールなど)は、就寝前にもおすすめです。」

〈作り方〉

- ①ティーポットにハーブ(フレッシュ大さじ3、ドライティースプーン1～2杯)を入れる。
- ②沸騰したてのお湯を注ぐ。
- ③香りを逃がさないよう蓋をして3～5分蒸らす。
- ④軽くかき混ぜて成分を均一にし、カップに注いで完成。

・ホットミルクはちみつ

「睡眠の質向上、リラックス、喉の保湿、便秘解消、疲労回復の効果があります。」

〈作り方〉

- ①マグカップに牛乳を入れ、電子レンジ(500W～600W)で1分半～2分ほど、沸騰しない程度に温める。
- ②はちみつを加え、スプーンでよく混ぜて溶かす。



[出典]: <https://www.cotta.jp/tomorrow/column>, <https://rifuri.jp/blog/karadawp-atatameru-nomimono>



冬から春にかけての気温ごとの服装について

冬から春にかけては、寒暖差が激しく、服装も難しい時期です。左図を参考にして、自分らしいファッションを楽しみましょう。

寒暖差にはレイヤードという重ね着をしたり、冬アウターに使われる黒などに、白やラベンダーなどの色を取り入れたり、ウール素材からデニムや薄いニットを使うのが良いとされています。

下は2026年の春の流行色です。色や薄手素材を合わせてコーディネートしてみてください。

ハートフェルト・ピンク ● 希望、優しさ、幸福感、平和を象徴
※日本流行色協会(JAFCA)選定

クラウドダンサー ○ 本質を見つめ直す白。(ライトベージュ、ライトグレーも可)
※PANTONE社選定

[出典] <https://cancam.jp/archives/603640>, <https://jafca.org/colortrend>