

## 70 大寒たまご

1月も週が明けると残り2日となります。つい先日新年のあいさつをしたばかりかと思いますが、時間が流れるのは実に早いものです。

例年、大寒から立春までの間が寒さの底ということですが、今年もまさにその寒さがこの時期にやってきました。寒いから風邪をひくというよりも、寒さによって体温や体力が奪われ、そのことが免疫力の低下につながり、細菌やウィルスへ抵抗ができなくなってしまうのだそうです。

「大寒たまご」という卵がありますが、これは、鶏が水分をあまりとらなくなり、その分栄養素がギュッと濃縮された大寒の時期特有の卵だそうです。この大寒たまご、運気が上がるとか上がらないとか…ともあれ、栄養素が詰まった卵ですから、この時期の体力増強にはもってこいです。

森東の子どもたちは、今、森東フェスティバルに向けて、練習や相談、調べ学習等に力を注ぎ始めています。大寒たまごのように、この1年で蓄えた、たくさんのエネルギーを、様々な力を、当日存分に発揮できるよう願っています。