



あさか食育だより



令和元年5月

さわやかな風が吹き渡る若葉の美しい季節になりました。慌しくはじまった新年度も、ひと月が過ぎ、徐々に新しい環境に慣れてきた頃ではないでしょうか？

5月は祝日の多い月ですが、規則正しい生活を心がけ、元気いっぱいにご過ごしましょう！

『端午の節句』

5月5日は『端午の節句』です。『端午の節句』は、中国から伝わった菖蒲やよもぎを用いた厄払いの行事でしたが、後に、男の子の健やかな成長と立身出世を願う行事となりました。この日は、鯉のぼりを立てたり、かぶとやよろいなどを飾り、柏餅やちまきを食べてお祝いします。また、無病息災を願い、菖蒲湯に入る風習もあります。

❖ ちまき



もち米やもちを笹などの葉で包んだものです。病気や悪いことを追い払う力があるといわれ、端午の節句に食べるものとして中国から伝わりました。

❖ かしわもち



かしわの木の葉は新しい芽が出るまで古い葉が落ちないとされます。「跡継ぎがいなくなる」と、縁起のよいものとして、その葉で包んだおもちを子どもの成長を祝うこの日に食べるようになりました。

❖ しょうぶ



ショウブ科の植物で、アヤメ科の「花しょうぶ」とは本来、異なる植物です。名前が武勇を意味する「尚武」や、「勝負」にも通じ、香りが厄払いにもなると、飾りに用いられたり、束ねてお風呂に入れて「しょうぶ湯」として楽しめます。

❖ よもぎ



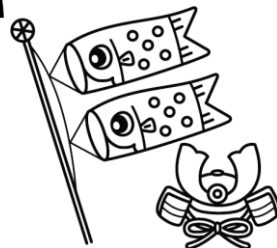
よもぎは昔から悪い気を払うために用いられました。とくに「もちぐさ」ともよばれる若芽にはさわやかな香りがあり、春先の和菓子やもちの生地によく入れて使われます。

鯉のぼり

「鯉が激しい滝を登ると竜になる」という中国の伝説から、人生という流れの中で起こる難関を鯉のように突破し、出世してほしいとの願いが込められています。

かぶと・よろい

命を守る武具であったことから、災いから守ってほしいという願いと、強くたくましく育てほしいとの願いが込められています。



くりかえしの献立

献立は、同じ献立を2回実施するようにしています。

食べ慣れない食材やメニューも、1回目は食べられなくても、2回目は味や見た目慣れ、食べられるようにという目的があります。また、調理や提供方法の工夫もしています。

