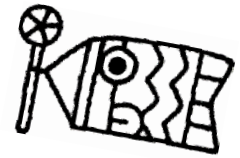




あさか食育だより



令和5年5月

木々の緑が美しく、清々しい季節になりました。慌しくはじまった新年度も、ひと月が過ぎました。暖かくなって過ごしやすくなる時期ですが、長い連休もあり、4月からの新しい環境での疲れが出やすくなります。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！

たんご せつく たもの ぎょうじ 端午の節句と食べ物・行事

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



柏の葉は、若葉が出るまで古い葉が落ちないことから、「後継ぎが絶えない」「子孫繁栄」につながるとし、縁起物とされています。

しょうぶ湯



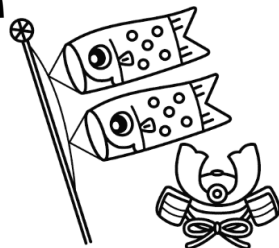
その名が「尚武（武芸にいそしむ）」にも通じる、薬草のショウブの葉をお風呂に入れて健康を願います。

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回目は味や見た目に慣れ、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。

