

# たのしくたべようニュース

5月5日はこどもの日

## 季節の節目に、子どもの健やかな成長を願う

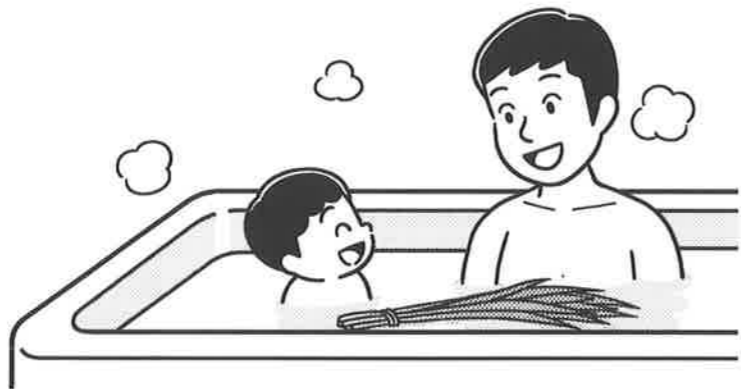
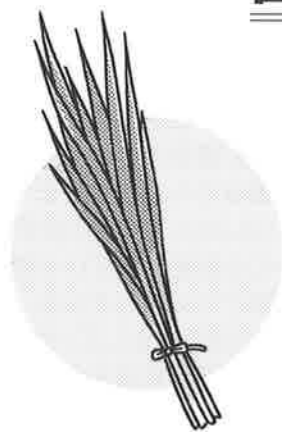
### 端午の節句

5月5日は「こどもの日」ですが、五節句のひとつの「端午の節句」でもあります。端午の節句は、もとは古代中国の厄よけの行事が伝わったものでした。邪気をはらうために使われていた菖蒲が「尚武」(武道を重んじることに)に通じることから、男の子の節句になったといわれています。

端午の節句には、こいのぼりや武者人形を飾って、ちまきや柏もちを食べます。



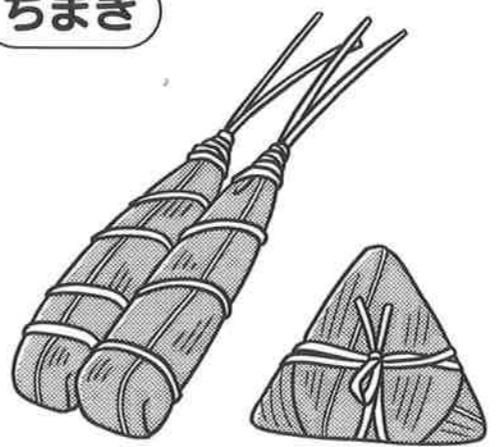
### 菖蒲で邪気をはらう



端午の節句は「菖蒲の節句」ともいわれています。香りの強い菖蒲は、昔から邪気をはらう魔よけとして用いられてきました。枕の下に入れたり風呂に入れたり、軒先につるしたりする風習が、今も残っています。もともと、旧暦の5月は梅雨の時期で、病気がはやる悪い月とされていました。そのけがれをはらうために、菖蒲が使われていたのです。

## ちまきや柏もちを食べる由来は？

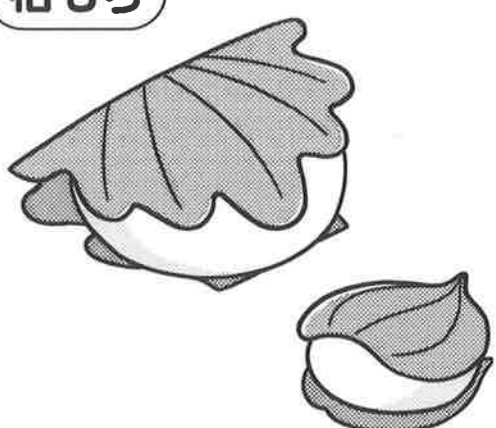
ちまき



ちまきは中国から端午の行事食として伝わったようです。形や中に包むものも地域によって違いがあります。一般的には米を粉に挽いて練ったものを笹の葉などで包んで蒸したものです。細長く包み、円錐形に束ねます。また、水につけた糯米を笹でくるんで水で煮たものは正三角形をしていて、「笹巻」と呼ばれます。米を灰汁に浸して煮る製法の「あくまき」もあります。

ちまきをつくる葉は笹が多いのですが、ススキ、チガヤ、ヨシ、マコモなどを用いるところもあり、これらの総称が「茅」であったことから「茅巻」の名の元になったようです。

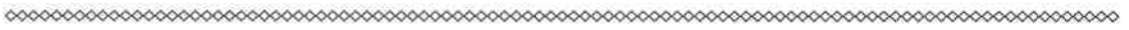
柏もち



柏もちは、あん入りのもちなどを柏の葉で包んだものです。

柏の葉は、新しい葉が出るまで古い葉が落ちないことから、家系がとぎれないとされています。子孫繁栄の願いを込めて、柏の葉を使い、もちを包んでいるのです。

西日本では、柏の葉ではなくサルトリイバラの葉を使ったものが多く見られます。いばらもち、ばらもちなどと呼ばれていますが、地域によって、呼び名は異なります。サルトリイバラの葉が西日本で多く使われるのは、身近な場所で入手可能な植物だったからなどと考えられています。



### グリーンピースがおいしい季節です



グリーンピースのさやむきは、子どもたちにとって、楽しくできるお手伝いのひとつです。また、旬の食材に触れて、季節を感じる機会にもなります。さやむきをした後は、豆ごはんなどにして、おいしくいただきましょう。



監修 女子栄養大学 栄養学部 食文化栄養学科 准教授 竹内由紀子先生