

食育だより 5月

令和6年度



(毎月19日は食育の日)

北名古屋市給食センター

「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!

5月5日は、「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句と名のつく行事は他に、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句」と呼ばれます。

中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、行事食には健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。



こどもの日は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日として定められており、本来は、端午の節句とは別の行事です。

1/7
人日の節句
(七草の節句)

七草がゆ

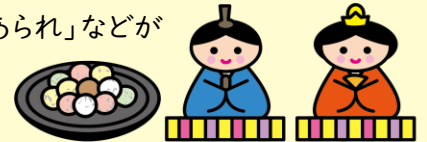
7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を食べて、一年の無病息災を願います。若菜は、セリ、ナスナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロで、春の七草ともいいます。



3/3
上巳の節句
(桃の節句)

はまぐりのうしお汁

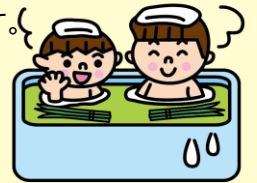
「ひな祭り」の名で親しまれ、桃の花やひな人形を飾り、女の子の健やかな成長を祝います。行事食には、「ちらしずし」「はまぐりのうしお汁」「ひしもち」「ひなあられ」などがあります。



5/5
端午の節句
(菖蒲の節句)

かしわもち

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。



7/7
七夕の節句
(笹の節句)

そうめん

願い事を書いた短冊を笹竹につるし、技芸上達、豊作などを願う「星祭り」が行われます。行事食として「そうめん」が食べられていますが、夜空に浮かぶ天の川の川や、機織りに使う糸に見立てているなど、いろいろな由来があります。



9/9
重陽の節句
(菊の節句)

菊花酒
菊料理

菊の強い香りで邪気を払い、長生きを願います。現代では、あまりなじみがありませんが、江戸時代には五節句を締めくくる行事として、菊の花見をするなど、盛大に行われていました。

