



給食だより 5月

<5月5日は端午の節句です>

端午の節句はご節句のひとつです。もとは古代中国の厄除けの行事が伝わったものでした。邪気を払うために使われていた菖蒲が「尚武（しょうぶ）」（武道を重んじること）に通じることから、男の子の節句になったと言われています。

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。「こどもの日」ともいわれ、季節の節目に子どもの健やかな成長を願う日でもあります。



● ちまきや柏もちを食べる由来は？

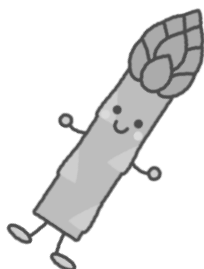
ちまき	<p>ちまきは中国から端午の行事食として伝わったようです。形や中に包むものも地域によって違いがあります。一般的には米を粉に挽いて練ったものを笹の葉などで包んで蒸したものです。細長く包み、円錐形に束ねます。また、水につけたもち米を笹でくるんで水で煮たものは正三角形をしていて、「笹巻」と呼ばれます。米を灰汁に浸して煮る製法の「あくまき」もあります。</p> <p>ちまきをつくる葉は笹が多いのですが、ススキ、チガヤ、ヨシ、マコモなどを用いるところもあり、これらの総称が「茅（ち）」であったことから「茅巻（ちまき）」の名の元になったようです。</p>
柏もち	<p>柏もちは、あん入りのもちなどを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。</p> <p>西日本では、柏の葉では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だと考えられています。</p>

● 菖蒲で邪気をはらう

端午の節句は「菖蒲の節句」とも言われています。香りの強い菖蒲は、昔から邪気をはらう魔除けとして用いられてきました。枕の下や風呂に入れたり、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。



🍷 今月の野菜 in 給食 🍷



給食では旬の季節にアスパラサラダとしてお目見えするアスパラガス。根元の固くなった繊維を大量調理で取り除くのはなかなか難しく、旬の季節にしか登場しない北名古屋の給食にとってはある意味レアな食材です。

アスパラガスと言えばこれ！という栄養素はアスパラギン酸です。アスパラギン酸は新陳代謝を促し、たんぱく質の合成を高め、疲労回復や滋養強壮に役立つと言われています。