



5月5日はこどもの日で端午の節句とも呼ばれます。端午の節句は紀元前3世紀に楚（今の中国）から始まったと言われています。もとは厄除けを行う日で、平安時代には香りの強いよもぎや菖蒲（しょうぶ）を軒に挿すなどして、邪気祓いが行なわれていました。江戸時代に入ると鯉のぼりや武者人形、かぶとを飾る、男の子の節句へと変化していきました。

こどもの日にちなんだ食べ物

柏餅



関東では柏餅がよく食べられています。柏の葉は、新芽が立派に育つまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄や家の存続の願いが込められています。



ちまき



関西ではちまきがよく食べられています。ちまきの歴史は古く、紀元前にすでにあったと言われます。香りのある葉で包むことから邪気を祓う意味があり、日本では、平安時代には端午の節句の厄除けとされましたが、当時のちまきはまだ甘みがつけていませんでした。甘い菓子として親しまれるようになるのは、江戸時代以降のこととされています。

その他の食べ物



給食では・・・

よもぎには邪気を祓う力があると信じられていたことから草餅も食べられています。

端午の節句は男の子の健康や成長を願う日から、成長によって名前が変わる出世魚のブリや、「勝つ男」の言葉にかけたカツオも、こどもの日にふさわしい食べ物です。



2021年5月の献立より

5月 五目ずし(ごはん) 牛乳 鶏肉の甘辛煮 すまし汁		
●五目ずしの具		
油揚げ	8	にんにく 0.2
凍り豆腐(細)	1	しょうゆ 4
にんじん	10	砂糖 2
さやいんげん	5	酢 3.5
かんぴょう	2	みりん 1
ごま(白)	2	酒 1.5
しょうゆ	2	水 5
砂糖	2	●すまし汁
酢	2	うずら卵(缶)
みりん	1	ねぎ 10
塩	0.4	ごまつな 9
水	10	えのきたけ 7
●鶏肉の甘辛煮		しょうゆ 0.4
鶏肉(手羽元)	2本	塩 0.7
しょうが	1	酢・だし昆布・水 120
エネルギー 666kcal たんぱく質 31.0g		



お寿司はお祝い事にぴったりの料理です。給食では五目ずしの具をごはんに入れて食べます。