



5月5日は端午の節句



今では「こどもの日」として国民の休日となっていますが、もともとはよもぎやしょうぶを用いて邪気を払う日として中国から伝わりました。

また、鯉のぼりを飾るのも、鯉が激流を登って「竜」となるという中国の伝統を受けており、子どもの出世や健やかな成長を願うという意味があります。

これからも大切に受けついでいきたい行事のひとつになっています。



ちまき

もともとは笹の葉ではなく茅(ちがや)の葉で巻いていたので「茅巻き(ちまき)」と呼ばれるようになったといわれています。茅は病や災難を払う葉とされていました。



柏もち

柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちない性質があり、「子孫繫栄」を願う縁起のよい和菓子として柏餅が食べられるようになりました。包む動作が神前で拍手を打つ姿に似ていることから、武運を願う端午の節句にふさわしいとされました。

草もち



よもぎの葉を入れてついたおもちです。古来、香りの強いよもぎのような植物は邪気や魔除けの力があると考えられていました。

たけのこ



たけのこは4月から5月が旬ですくすくと真っすぐに伸びて大きく育つことから、子どもの成長の象徴とされ、縁起をかついで食べられるようになりました。

初鯉

「勝男」に通じて端午の節句にふさわしい縁起物とされてきました。刺身やたたきが定番ですが、お子さまには竜田揚げなどにすると食べやすいでしょう。



うすいえんどう豆のお話

さやを取って中の実を食べますが、一般的にグリーンピースと呼ばれている「えんどう豆」の種類です。3~6月頃が旬で、関西では春の野菜として、親しまれています。

豆ごはんや卵とじ、かき揚げにして食べますが、良質のたんぱく質が豊富で食物せんいも多く含まれています。

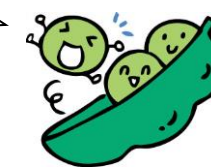
見た目がよく似たスナッフエンドウは、さやも実も食べます。

「豆ごはん」

【米1合あたりの分量】



10日の給食に登場するよ!



食品名	使用量
米	1合
うすいえんどう豆(実)	30グラム
酒	大さじ1
しお塩	小さじ1/4
だし昆布	少々

※水加減は、炊飯器の目盛りに合わせてください。

【作り方】

- うすいえんどう豆は、洗って皮をむいておく。
- 米を洗い、酒・塩・だし昆布を入れ、水加減もしてから豆を入れて炊飯する。

青臭さが少ないホクホクした甘みのあるお豆です。お子さまと豆むきして、作ってみませんか。

