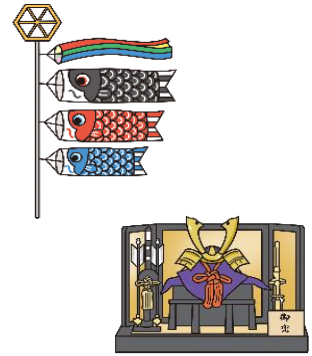


～端午の節句(5/1献立)～

5月5日は子どもの日です。子どもの日は「端午の節句」とも呼ばれ、もともとは菖蒲(しょうぶ)や蓬(よもぎ)を軒先にさし、邪気を払う日だったとされています。武士の間では「菖蒲」と「尚武(武を尊重する)」をかけて尚武の節句として祝うようになったそうです。やがて、将軍家に男の子が生まれると幟(のぼり)などを立てて祝ったことが広まり、今では、鯉のぼりをあげたり、鎧兜を飾って、男の子の健やかな成長と幸福を願う行事となりました。



～端午の節句の行事食～



〈ちまき〉

病気や悪い事を払いのける力があるとされていることから、災いが降りかかってこないように願いが込められている。



〈かしわもち〉

柏の木の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「後継ぎが絶えない」、「子孫繁栄」の縁起物とされている。



〈カツオ〉

「勝男」にかけて勝負や戦に勝つという願いが込められている。



〈たけのこ〉

まっすぐ元気に育ってもらいたいという願いが込められている。

それぞれの行事食には、「立派になってほしい」、「健康でいてほしい」など、子どもへの温かい思いが込められています。家庭でも行事食を味わってください。

～八十八夜(5/2献立)～

5月2日は八十八夜です。立春から数えて88日目を「八十八夜」と言い、この頃は春と夏の変り目で、気候が暖かく穏やかになります。稲の種まき準備や茶摘みの時期で、「八十八夜に摘んだ新茶を飲むと病気になるない」や、「新茶を飲むと長生きする」という言い伝えがあります。新茶は栄養価やうまみ、香りも良いです。また、「八」「十」「八」を組み合わせると「米」という字になることや、「八」は末広がりで縁起が良いため、八十八夜は、豊作祈願の行事や夏の準備を始める吉日とされています。給食では行事食として、「抹茶蒸しパン」を出します。



地域の食材を知ろう

〈ふき〉

群馬県産「ふき(水ふき)」は全国2位の生産量を誇ります。沼田市で栽培される水ぶきは深い香りと柔らかさが特徴です。



春を告げる「ふきのとう」はふきの花のつぼみです。

ふきには、咳止めや血液をサラサラにする効果があると言われています。

資料:「沼田市ずかん(食育ずかん)」