

# ランチメール




## 端午の節句のおはなし

毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武（武を尊ぶこと）」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。

5月5日は、「こどもの日」でもありますが、こどもの日は男女関係なく、「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」ことを目的に制定された国民の祝日で、本来は別の行事です。


## 端午の節句の食べ物

### ちまき



チガヤや笹の葉などで、米やもちを包んで蒸したりゆでたりしたもの。中国から伝わった食べ物で、地域によって包む葉や作り方はさまざまです。

### かしわもち




あんこ入りのもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。

### カツオ



「かつお」=「勝負」にちなみ縁起物として、旬の初カツオが食べられています。カツオの産地では、こいのぼりではなく、かつおのぼり掲げる所もあります。

### たけのこ



成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、子どもがスクスク成長するようにと願いを込めて、旬のたけのこを使った料理も食べられています。

## 端午の節句の各地のお菓子

<p><b>べこもち</b> (北海道)</p> 	<p><b>べこもち</b> (青森県)</p> 	<p><b>ほう葉巻き</b> (長野県)</p> 	<p><b>三角ちまき</b> (新潟県)</p> 
<p><b>麦だんご</b> (徳島県)</p> 	<p><b>鯉菓子</b> (長崎県)</p> 	<p><b>鯨ようかん</b> (宮崎県)</p> 	<p><b>あくまき</b> (鹿児島県)</p> 

## 春の味覚を味わおう！

旬のものは味がよくておいしいだけでなく、栄養価も高いことが特徴です。今月は、旬の食材としてふき・たけのこ、安平町産の山東菜・アスパラガスが登場します！しっかり食べて、春を味わおう！

### 7日(木) わかたけ汁

春先の新わかめ(わか)と旬のたけのこ(たけ)を使った汁ものです。たけのこは、体の水分バランスを調節する「カリウム」が豊富です。

### 12日(火) ふきのいために

### 27日(水) ふき入りみそちゃんこ

ふきは葉も食べられますが、特に食用として利用されるのは茎の部分！くきは95%以上が水分で、おなかの調子を整える「食物繊維」が豊富です。

### 19日(火) 山東菜のおかか和え

山東菜は、中国の山東省を原産とする野菜で、白菜の仲間です。骨や歯の成長に欠かせない「カルシウム」が豊富です。

### 26日(火) アスパラドレッシング

アスパラガスは、古代ギリシャ時代から栽培され、日本には江戸時代にオランダ人によって伝えられました。疲れをとる効果がある「アスパラギン酸」がたっぷりです！



## いただきます！の前に 石けんで手を洗いましょう

細菌やウイルスは、せき・くしゃみなどに混じって移動します。また、細菌などがついた手で食べ物をさわると、食べ物をとおして細菌などが体の中に入ってしまう。細菌などを体の中に入れないためにも、食事の前に石けんで必ず手を洗う習慣を身につけましょう！

