

給食だより

5月



令和 8 年 4 月 30 日
品川区立荏原第五中学校
校長 高木 賢太郎
栄養士 宮崎 絵里子



5月5日は「端午の節句」です。



たんご せつく 端午の節句とは…

現代では、「こどもの日」として子どもの健やかな成長を祝う日とされていますが、もともとは五節句（人日、上巳、端午、七夕、重陽）の一つです。端午の節句は、「菖蒲」という花が見頃の時期でもあることから、「菖蒲の節句」とも呼ばれています。「端午」とは、中国で「月はじめの午の日」という意味もあり、もともとは悪日でした。そこで、香りが強く邪気を払うとされた菖蒲やよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、奈良時代から病気や悪いことをさけるための行事が行われ、菖蒲湯などの風習が生まれました。

菖蒲が「尚武」・「勝負」に通じることから男子の誕生祝いや幸せを祈るため、戦いの兜や人形・武者絵・鯉のぼりなど勇ましいものが飾られるようになりました。鯉は川をさかのぼる力があり立身出世を表しています。

〈端午の節句に食べるもの〉

ちまき

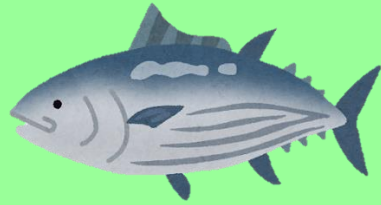
ちまきは、中国の詩人屈原が亡くなった5月5日にそなえた供物で、災いを除ける厄除けの食べ物とされている。

日本のちまきは、木の葉や菖蒲の葉で巻いたもので、難を逃れるという意味がある。



かつお

5月の旬の魚で、大海原を元気よく泳ぐ鯉にごろ合わせて「勝つ男」「かつお」となった。すくすく元気に育つことを願って食べられる。



たけのご飯

竹は成長が早くまっすぐ伸びることや割った切り口がまっすぐきれいになることから、正直にすくすく育つことを願って食べられる。



かしわもち

柏餅を食べるのは日本独自の風習で、柏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」縁起物として広まっていた。最近はやもぎ餅を使ったものもある。



〈地域によって食べられているもの〉

べこもち



青森県下北地方で5月の節句に作られる。かまぼこ型をしたものを輪切りにすると金太郎飴のように切り口から様々な模様があらわれる。昔は、黒と白の砂糖を使って牛のようにまだら模様をつけただけのもちであったことから、べご（牛のこと）もちと呼ばれた。

あくまき



南九州（鹿児島県・宮崎県・熊本県の一部）における端午の節句の代表的な餅菓子。一晚^{あく}灰汁に漬けたもち米を灰汁に漬けた竹の皮で包み、灰汁で数時間煮込んだもの。

おうはん 黄飯

愛知県の尾張地方の一部で、男の子のお祝いに作られる。くちなしの実でつける黄色は、魔除けや厄除け、邪気払いの意味がある。黒豆は、まめに（元気で健康に）育つようにとの願いが込められている。

他にも

朴葉巻^{ほくばまき}（長野・岐阜）、笹巻（島根・山形など）、なると餅（秋田）、がめの葉もち（福岡）など。

献立のご紹介

5月1日（金） 端午の節句献立（かつおのごまがらめ）

初夏に獲れるカツオのことを、「初カツオ」と言います。カツオはこの季節に黒潮^{くろしほ}にのって、九州南部から太平洋を北上します。脂身が少なく、赤身が多いのが特徴で、あっさりとした味わいを活かし、「カツオのたたき」などにしてよく食べられます。また、カツオは「勝男」と書くこともできるため、子どもの健やかな成長を願う「端午の節句^{たんごまつく}」の行事食などにも使われます。

5月7日（木） アスパラとベーコンのサラダ

アスパラガスは主に春から初夏に旬を迎える緑黄色野菜です。疲労回復やスタミナ増強に効果があるといわれています。日光に当てずに育てると白いままの「ホワイトアスパラガス」、日光をたくさん浴びて光合成をすると、きれいな緑色の「グリーンアスパラガス」になります。今回は、グリーンアスパラガスをカリカリに焼いたベーコンと一緒にサラダにする予定です。

