



こども日の食事

2021年5月号

栄養だより

法円坂メディカル 管理栄養士



5月5日は、端午の節句といい、男の子の健やかな成長や幸せを祈って、お祝いをする日でした。もともとは病気や災いをさけるための行事だったそうです。その行事のために使っていた「菖蒲（しょうぶ）」が、武士の言葉や道具に似ていることから、だんだんと男の子の行事になっていったという話があります。

1948年に、「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」お休みの日と決められてから、端午の節句の日が、こどもの日にもなったそうです。

今では、子どもたちみんなをお祝いするようになりました。こどものお祝いだけでなく「お母さんに感謝する」という意味もあります。

こどもの日は、こいのぼりを飾ります。「鯉」は、強くて流れが速くて強い川でも元気に泳ぎ、滝をものぼってしまう魚です。そんなたくましい鯉のように、子どもたちが元気に大きくなることを願う意味が込められています。一番上に、カラカラと回る矢車や吹流しをつけて飾ります。五色の吹流しは、子どもの無事な成長を願って悪いものを追い払う意味が込められています。

昔、端午の節句では菖蒲の葉を入れたお湯につかるといいと考えられているそうです。菖蒲の葉っぱは香りが強いため、病気や悪いものを追い払ってくれるとされているからです。

かぶとを飾りましょう。かぶとは、体を守るために使われていました。子どもの身を守って元気に大きく育つようにという意味が込められています。

こどもの日の食事

柏餅



上新粉を使った餅生地にあんこをはさんで、柏の葉で巻いて蒸した餅菓子です。こしあん、粒あんのほか、味噌あんもあり、京都では白味噌が使われることもあります。柏の葉は新しい芽が出るまで葉が落ちないことから「子孫繁栄」を願う縁起物とされています。

江戸時代には、ちまきとともに端午の節句にお供えされるようになりました。現在も関東を中心に食べられています。

ちまき

もち米を竹の皮に包んで三角形にして蒸したものです。もともと中国で水神のお供物として、のちに詩人である屈原の霊を鎮めるため、命日である端午の節句にお供えされるようになり、ちまきとともにその文化が伝わりました。現在は関西や中国地方を中心に端午の節句に食べられており、上新粉を練って三角にして笹の葉に包んで蒸したものの、葛粉や砂糖を使ったいろいろなちまきなど、多くの種類があって地方によっても違いがあります。

草餅

「5」の数字が忌み嫌われていた古来の中国では、5の重なる5月5日はよくない日とされてきました。端午の節句には門前に菖蒲やよもぎを飾ったり、お風呂に入れたりするように、薬草としても使われるよもぎの草餅を食べることで健康を願ったとされています。

その他の食事



端午の節句には、魚を食べてお祝いすることもあります。鱸（すずき）や鯽（ぶり）は、成長し大きくなるにつれて名前が変わる出世魚のため縁起の良い食べ物とされています。また「勝男」とも書ける鯉（かつお）は勝負に勝つ男になるよう、強くたくましくとの思いが込められています。

筍も端午の節句に食べられています。ちょうど端午の節句のころに旬を迎える食材で、竹のようにまっすぐ元気に育ってほしいという願いが込められています。

最近は、ちらし寿司やいなり寿司、ケーキなどでこいのぼりや兜をかたどった、新しい端午の節句の行事食も多くなりました。こどものお祝いですので、お子さん自身が食べやすいものをとということなのかもしれません。



『Domani こどもの日の定番の食べ物って?』 抜粋
法円坂メディカル 管理栄養士 松田・藤垣