

給食だより 5月


れいわ ねん がつ 令和6年5月 しがけんりつきたおおつやうごがっこう 滋賀県立北大津養護学校

ごせっく ぎょうじしょく 五節句と行事食について知ろう！

5月5日は国民の休日「こどもの日」でしたが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句と名の付く行事は他に、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句」と呼ばれます。

中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。それぞれの節句には、邪気を払うという季節の植物が用いられているのも特徴です。


1/7 人日の節句 (七草の節句)



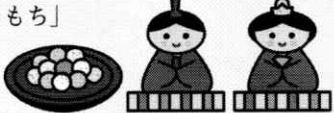
七種類の若菜を入れた「七草がゆ」を食べて、一年の無病息災を願います。若菜は、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロで、春の七草ともいいます。

ナズナ セリ ハコベラ ゴギョウ ホトケノザ スズナ スズシロ


3/3 上巳の節句 (桃の節句)




「ひな祭り」の名で親しまれ、桃の花やひな人形を飾り、女の子の健やかな成長を祝います。行事食には、「ちらしずし」「はまぐりのうしお汁」「ひしもち」「ひなあられ」などがあります。




5/5 端午の節句 (菖蒲の節句)



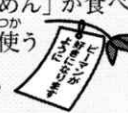
かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。




7/7 七夕の節句 (笹の節句)




願い事を書いた短冊を笹竹につるし、技芸上達、豊作などを願う「星祭り」が行われます。行事食として「そうめん」が食べられていますが、夜空に浮かぶ天の川や、機織りに使う糸に見立てているなど、いろいろな由来があります。



9/9 重陽の節句 (菊の節句)



菊の強い香りで邪気を払い、長寿を願います。現代では、あまりなじみがありませんが、江戸時代には五節句を締めくくる行事として、菊の花見をするなど、一般の人びとの間でも盛大に行われていました。



あたらしいかんきょうにはなづかれましたか？

せいかつ とどの 生活リズムを整えよう！

- ★起きたら、あさひをあびよう
- ★朝食をよくかんで食べよう
- ★食事は決まった時間に食べよう
- ★昼は体を動かし、夜は早めに布団に入ろう

せいかつ とどの 生活リズムを整えるためのポイント