

しょくいくさいじき 食育歳時記

端午の節句

5月5日は男の子の節句です。
端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうために、しょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。



なつ ちか
♪夏も近づく
はちじゅうはちや
八十八夜～

八十八夜は、立春(2月4日)から数えて88日目のことで、この日に摘んだ新茶を飲むと病気になるといわれています。実際、お茶にはガンや生活習慣病の予防に効くカテキンや、血管や皮膚の健康を保つビタミンCといった健康に役立つ成分が多く含まれており、日本だけでなく世界的にもその効果が注目されています。

【クイズ】



「お茶」が有名な都道府県はどこでしょう？

- ① 茨城県
- ② 静岡県
- ③ 鹿児島県

2022 (令和4年)

（皐月）
さつき

かしわもち

柏の葉は、若葉が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の意味が込められています。

ちまき

茅の葉で巻いたことから、「茅巻き」と呼ばれるようになりました。中身は、おこわや、お団子など様々です。中国の故事が由来で、病気や災いを除ける意味があります。



①
皆回轉
そびっ

ひたちなか市
学校栄養士会