

今日（5月2日）の給食に出てきた端午の節句に食べる柏餅。

この柏餅は、江戸時代に江戸で生まれた日本独特のものと言われています。柏餅をくるんでいる葉っぱはもちろん柏の葉。実は柏餅の由来は餅ではなく柏の葉そのものに意味があります。柏は昔から「神聖な木」とされており、新芽が出ないと古い葉が落ちないその性質から「子どもが生まれるまで親が死なない」、すなわち「跡継ぎが絶えない」、「子孫繁栄」に結びつき、その柏の葉でくるんだ柏餅が端午の節句として縁起の良い食べ物となりました。

ところで、給食には出ていませんが同じく縁起の良い端午の節句として知られている食べ物、チマキがあります。チマキは柏餅と違い中国の故事に由来します。今からおよそ 2300 年前の中国に屈原（くつげん）という政治家でもある詩人がいました。屈原は国王の側近として仕え、その正義感と愛国心から人々に慕われていましたが、陰謀により失脚し、国の行く末に失望した屈原は川に身を投げ、死んでしまいます。その日が5月5日なのです。人々は屈原の死を悲しみ、命日である5月5日に供物を投げ供養しましたが供物は屈原のもとに届く前に悪い龍に盗まれてしまいます。そこで供養のもち米を龍が苦手だといわれる楝樹（れんじゅ）の葉で包み、邪気を払う5色の糸で縛ってから川に投げたところ無事に屈原のもとに届くようになったということからチマキも縁起の良い食べ物とされるようになりました。

ちなみにチマキに結ぶ5色の糸は「子どもが無事に育つように」との魔よけの意味があり、こいのぼりの吹き流しの色ともなっています。

今では全国で様々な形でチマキが食べられているようです。

そして五月の給食にはイベント物のほかにも旬のものがたくさん使われています。旬のものはその時に食べるとおいしいだけでなく、栄養も豊富なんです。5月の給食に出てくる旬のものを紹介しますね。

まず、野菜。

アスパラガス・キャベツ（春は柔らかい春キャベツという）・グリーンピース・ごぼう（奈良県：香りごぼう）・新ジャガイモ・ぜんまい・たけのこ・にら・ふき・菜の花

次に魚や海産物。

アジ・もずく・わかめ



最後に果物はあまなつが出てきます。



大地の恵みに感謝して、残さずに食べてくださいね。



文責：栄養士 中島詩織