

# 5月 もぐもぐ通信

皆さんのこんにちは！

5月号では、5月のイベントである『こどもの日』について学んでいきましょう。

## <5月5日：こどもの日（別名：端午の節句）>

全部読んでくれると嬉しいな。  
一年間よろしくね！  
同志社女子大学の先生より



### こどもの日はいつから始まったの？

5月5日は古くは、五節句のうちの端午の節句でした。この日は、元来「菖蒲(しょうぶ)の節句」といって、古代中国では5月は悪い月とされており、災いや病気は払うために、魔よけの力があると信じられていた菖蒲を飲み物とする習慣がありました。

日本に厄除け(やくよけ)に菖蒲を使う習慣が伝わってきたのは、奈良時代のことです。鎌倉時代になると菖蒲は「勝負」や「尚武」に通じるとして邪気(じやき)を払う菖蒲で兜(かぶと)を作り、男子の健やかな成長を祈(いの)る男子中心の行事になり、室町時代には兜人形(かぶとごころ)が作られ武家の男子の節句になりました。江戸時代からは端午の節句には男の出世・健康を祈って鯉(こい)のぼりを立て、甲冑(かっちゅう)や刀、武者人形(むしゃごころ)を飾(かざ)り、ちまきや柏餅(かしわもち)を食べ、子どもの成長を祈るようになりました。

今から75年ほど前に5月5日は「子どもの人格を重んじ、子どもの幸福をはかるとともに、母に感謝すること」を目的に「こどもの日」とされました。

### こどもの日といえばこれ！

**かしわもち** 上新粉で作ったあん入りの餅(もち)を関東はブナ科の柏(かし)の葉で、関西は山帰来(さんきらい)で包み蒸したものです。柏(かし)の葉は新芽が出てくるまで古い葉が落ちないため、「子どもが生まれるまで親は死なない」「家が絶えない」という思いが込められています。江戸時代の中頃から食べられるようになった日本独特の食べ物です。



**ちまき** 笹(ささ)の葉でもち米をつつみ、ゆでたり、蒸したりしたもの。作り方にはさまざまあって、関西で食べられることが多いようです。厄除け(やくよけ)の意味があります。中国から伝わったもので、平安時代には日本にもあったと考えられています。



**しょうぶ酒** しょうぶの根や葉をきざんでひたした酒を飲みます。  
**しょうぶ湯** しょうぶの葉を浮かべたしょうぶ湯に入ります。  
しょうぶの香りに、悪(あく)を払(はら)う力(ちから)があると考えられているためです。



**こいのぼり** 鯉(こい)のぼりを立てるのは中国から「黄河上流の竜門の滝を登りきった鯉(コイ)は龍(リウ)に変じて昇天(ショウテン)する」と「後漢書(ごかんじょ)」にある、鯉の出世の象徴とする考え方が伝わったものです。そして、鯉(こい)のように元気に育ち、立派な大人になるようにという願いがこめられているのです。もともと、日本には五月の田植え頃に田の神さまを迎えるために柱を立てていました。子柱に布で作った鯉を飾るようになったとも言われています。



### 5月の食材[アスパラガス]

注目の栄養成分→アスパラギン酸

アスリートの活躍を支えている野菜がアスパラガス。アスパラガスは、トップアスリートのための食事プログラム(日本オリンピック委員会)に取り入れられたほど、リカバリー(疲労回復)効果の高い野菜です。そのパワーの源はアスパラギン酸。体が疲れた時は、カリウムやマグネシウムの補給が必要ですが、アスパラギン酸には、これらの栄養素の吸収をよくする働きがあります。

また、乳酸(疲労物質)の燃焼を助けたり、アンモニアを除去するなど、まさにリカバリーパワー満載。ドイツでは、「春の宝石」と呼ばれ、疲労回復の野菜として食べられているそうです。

1日10cmのびるよ



### 野菜のどこを食べているのかな？

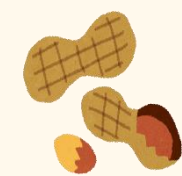
①花、②葉、③果実、④根菜類、⑤茎(くき)から選んでみよう！



A. たけのこ ( )



B.ねぎ ( )



C. らっかせい ( )



D. ブロccoli ( )



E. じゃがいも ( )

全問正解できるかな？ 答えは下にあるよ。

### 作ってみよう！カット野菜を使った簡単朝食

一品でバランスもばっちり！

#### 【巣ごもりチーズトースト】

所要時間 10分

調理方法

材料

・食パン1枚

・スライスチーズ1枚

・マヨネーズ

・カット野菜

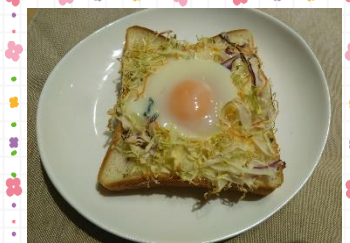
1.食パンにスライスチーズ、マヨネーズ、

カット野菜を乗せる

2.真ん中にくぼみをつくり、卵をゆっくり落とす

3.卵がお好みのかたさまになるまでトースターで

焼く



スーパーなどで売られているカット野菜は、忙しい朝に便利です。前の晩にキャベツ、にんじん、ピーマン玉ねぎなどの冷蔵庫の中の残り野菜を切っておくのもいいですよ。カット野菜はなるべく細く切ったものの方がふんわり土手を作りやすいので、卵が流れることが少なくなります。カット野菜の代わりにキャベツの千切り、とりそぼろ、ツナなどに変えても美味しいですね。



④E ①D ③C ②B ⑤A

同志社女子大学 なかむら先生