



河北の食育便り



新生活から一か月が過ぎようとしています。

幼稚園での生活は慣れてきましたか？

少しずつ暖かくなってきましたが、まだまだ不安定な季節です。

早寝、早起きをし、朝ごはんをしっかり食べましょう。

5月5日 端午の絶句

5月5日の端午の節句は、男の子の健やかな成長を願う行事で、鎧（よろい）や兜（かぶと）を飾り、庭先にこいのぼりを立てて祝います。柏餅やちまきを食べる習慣があり、柏餅は新芽が出るまで古い葉が落ちない柏の葉が「家系が絶えない」縁起物とされ、ちまきには災いを除ける意味が込められています。

ちまきのいわれ



「邪気払い」

昔の人たちは、カヤの葉やショウブを邪気払いとして飾っていました。

ちまきにはカヤの葉を使うことで邪気払いの意味を込めるようになりました。

かしわもちのいわれ



「子孫繁栄」

柏の葉は、秋に枯れた葉が春の新芽が育つまで落ちることがないという特性があります。このことから、柏餅には「家を継ぐ子孫が生まれるまで親は死なない、家系が絶えない」と子孫繁栄の願いが込められるようになりました。

★春の味覚

冬の寒さに耐えた春野菜は、冬眠状態の体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。

竹の子、ふき、菜の花、セリ、ウドなどの春野菜はえぐみやほろ苦さがありますが、これらは解毒を促す成分が含まれており、冬にたまった老廃物を排出してくれます。体のだるさは冬から春への変化に体がおいついていないから。

旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。



和歌山市栄谷 184-1

TEL 073-454-0223 FAX 073-454-0080

栄養士 岩城 舞香