

# たのしい食育

※このおたよりは、食に関する情報を載せていますので、お子さんと一緒にご覧ください。

令和6年5月  
編集・発行  
福知山市学校給食会  
学校給食センター  
(中学校)

## 日本の行事～五節句～

節句とは、季節の節目に五穀豊穰ごこくほうじょう（農作物がたくさん収穫できること）や無病息災（病気にかからず健康に過ごすこと）などを祈ったり、神様へお供え物をしたりして過ごす行事のことです。

五節句とは、次の5つの節句のことで、その行事に関わる飾りものをしたり、行事にちなんだ食事をしたりします。

### 〇【人日の節句 - 七草の節句 -】～1月7日～

春の七草（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）を入れた七草粥を食べます。ようやく芽吹いた春の七草の「気」をいただくことで、一年の無病息災を祈ります。



七草

七草がゆ

### 〇【上巳の節句 - 桃の節句 -】～3月3日～

女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ひな人形や桃の花を飾り、ちらし寿司やはまぐりのお吸い物などを食べます。中国から伝わった上巳じょうしの節句が起源の行事で、江戸時代以降にひな人形を飾る「ひな祭り」という日本固有の人形文化となり、現代に受け継がれています。



ひな人形

ちらしずし

### 〇【端午の節句 - 菖蒲の節句 -】～5月5日～

男の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。鎧兜よろいかぶとや五月人形、鯉のぼりなどを飾ります。また、ちまきや柏もち、竹の子などを食べます。この他にも薬草として使われていた「菖蒲しょうぶ」をお風呂に浮かべた「菖蒲湯しょうぶゆ」に入ったり、菖蒲を細かく刻んでお酒に混ぜた「菖蒲酒しょうぶしゅ」を飲んだりする風習もあります。



かしわもち

鎧兜

### 〇【七夕の節句 - 笹の節句 -】～7月7日～

日本の伝説「棚機女たなばたつめ」と中国の伝説「織姫おりひめと彦星ひこぼし」が合わさって生まれた行事です。願い事を書いた短冊や七夕飾りを笹につるして星に祈ります。

七夕では、天の川に見立てたそうめんを食べます。そうめんを七夕に食べる理由としては、そうめんの原型とされる「索餅さくべい（小麦粉や米粉を練り、縄の様な形にしたもの）」が、平安時代に七夕の儀式で神様にお供えされていたことにちなんでいます。



そうめん



索餅

### 〇【重陽の節句 - 菊の節句 -】～9月9日～

中国から平安時代に伝わった行事です。中国では古くから奇数を陽数といい、縁起がよいとされていました。奇数の中でも、最も大きな「9」が重なる9月9日を陽が重なるとして「重陽の節句」と制定されていました。

旧暦で9月9日は、現在の10月半ばにあたります。この時期に美しく咲く菊は、邪気を払うと信じられていました。これにより、重陽の節句には菊を飾ったり、菊の花を漬けて作る菊花酒きくかじゅを飲んだりして、無病息災や長寿を祈ります。



菊の花



菊花酒

## 5月5日「端午の節句」の給食メニュー

- ・五目ご飯
- ・かつおフライ（ソース）
- ・若竹汁
- ・子どもの日ゼリー
- ・牛乳

### ～かつお～



かつおは、「勝つ」を連想させることから、縁起のよい魚とされています。「勝負ごとに勝てるように。」と願いを込めて食べられます。

### ～竹の子～

竹の子は、真っ直ぐに伸びて育ちます。このことから、子どもたちの健やかな成長を願って食べられます。

