

NN

食育だより

令和3年度版 2号
練馬区立中村中学校
食育推進チーム
令和3年5月6日

食育だよりは、食について情報を発信していくことを目的としています。年中行事の食事や郷土料理などの食文化を中心にお伝えします。

5月の旬の食材は・・・

豆苗 (とうみょう)

カロテン。ビタミン C、E、B 群。カリウム、カルシウムなどのミネラルを豊富に含んでいます。

カロテンが豊富なので、食べる時は油と一緒に摂取するのがおすすめ。そういう意味でも炒め物は適しています。炒めるときはカロテンが壊れないように、弱火か余熱で軽く炒める程度にしておきましょう。



日本の食文化探検

今回は、端午の節句（柏餅・ちまき）です。

ゴールデンウィークは終わりましたが、5月5日は国民の祝日「こどもの日」でした。こどもの日は男の子の節句とされていますが、端午の節句の日でもあります。端午の節句には菖蒲湯に入り、関東では主に柏餅を、関西では主にちまきを食べる風習があります。

端午の節句に柏餅を食べる風習は、江戸時代に日本で生まれました。柏は、冬になっても葉を付けたまま過ごし、新芽が吹く頃に落葉する特徴があります。後継ぎができるまで葉を落とさないため、縁起担ぎの、めでたい木と言われています。神事に欠かせない餅を縁起の良い柏の葉で包んだ柏餅を端午の節句に食べることにより、男の子が元気に育つことを願っています。

柏の木は西日本にはあまり生育していません。また、江戸には跡継ぎを大事に考える武家が多く存在していたことから、柏餅を食べる風習は関東を中心に東日本へ広がりました。ちまきを食べる風習も、中国の古い歴史に由来します。古代中国に、屈原という忠誠心の高い高名な詩人がいました。政治にも携わっていた彼は、多くの人民から支持されていましたが、それを好ましく思わない者の陰謀によって国を追われ、川へ身投げしたという言い伝えがあります。嘆き悲しんだ多くの国民は、屈原が魚に食べられないよう川へちまきを投げ入れました。この言い伝えから、中国では、ちまきは「忠誠心が高い象徴」として考えられています。そのため、忠義のある子に育つことを願い、こどもにちまきを食べさせました。屈原が入水した日が5月5日であったことから、端午の節句にちまきを食べる風習が生まれ、日本に伝わっています。ちまきを食べる風習は、当時の都があった関西・近畿を中心に西日本へ広がりました。



《和食の基本》

和食を作りたい時に準備したい基本の調味料は、一度は聞いたことがあると思いますが「さしすせそ」です。さて、基本の調味料を揃えたら、簡単にできる料理を紹介します。

①豚汁（野菜をじっくり煮込みましょう。味噌は塩加減が異なるので少しずついれて調整しましょう。）

②青菜のおひたし（塩をいれてゆでると鮮やかな色に）

料理の基本

