



～ 栄養豆知識 ～

2023年5月号

こどもの日

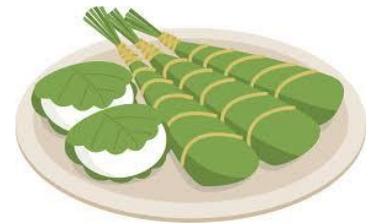
こどもの日とは、こどもが元気に成長したことをお祝いする日のことです。兜やこいのぼりを飾ってお祝いをします。そしてこの日食べるものと言えば、柏餅やちまき、また縁起の良い食材を使った料理も人気です。

柏餅

柏の木は若い芽が育つまで葉が落ちないことから、子孫繁栄を願う縁起の良い植物と考えられてきました。柏餅は平たく丸めた上新粉のお餅に餡子を詰め、柏の葉で包んだ和菓子です。江戸時代から関東地域を中心にこどもの日に柏餅を食べる風習が広まったとされています。

ちまき

もともとこどもの日にちまきを食べる習慣は中国から伝わりました。お餅を笹や茅（ちがや）などの葉で巻いた餅菓子ですが、香りの強い葉で巻くことで魔よけの意味を持つとされています。



縁起の良い食べ物でお祝いしましょう

たけのこ

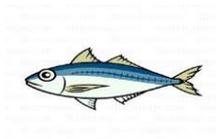
たけのこは上に向かってスクスクと育つことから「まっすぐ健やかに育てほしい」という願いを込めて、こどもの日に食べられるようになったと言われています。

かつお

かつおは漢字で「勝男」と書くことができ、出世魚としても知られており、男の子が強たくたくましく育て欲しいという願いが込められています。

ぶり

ぶりは成長段階によって呼び名が変化する「出世魚」です。男の子の健康や成長を祝う日の食べ物にはふさわしいと言えるでしょう。



おおいた健診センター