

# Nutrition News

が っ か ひ  
5月5日はこどもの日



## こどもの日の歴史

こどもの日（端午の節句）の歴史は古代中国から奈良時代に災害を避けるための行事として日本に伝わり、長い年月の中で男の子の誕生を祝う日となりました。

1948年に法律で祝日に定められており、兜や鯉のぼりを飾って菖蒲湯に入り、ごちそうやかしわ餅、ちまきを食べてお祝いをします。

## こいのぼりや兜の意味

- こいのぼり  
池や沼でも生息できる非常に生命力の強い魚である鯉は、子供がどんな環境にも耐え、立派な人になるようにとの立身出世を願いが込められています。
- 兜  
鎧兜が“身体を守る”ものという意味が重視され、交通事故や病気から大切な子供を守ってくれるようにという願いが込められています。
- 菖蒲  
江戸時代に「菖蒲」の音が、武を重んじる「尚武」と同じであることから、「尚武」の節句として武家の間で祝われるようになったほか、菖蒲には健康を保ち、邪気を払う力があると信じられていたことも由来としてあるようです。

## 「ちまき」で思い浮かぶのはどちら？

関東ではちまきというと、おこわを竹皮で三角形に包んだいわゆる中華ちまきのことを指すのが一般的ですが、関西で端午の節句に食べられる「ちまき」は、笹の葉にほんのり甘いお団子を包んだ細長い和菓子一般的です。南九州では木や竹を燃やした灰から灰汁をとり、竹皮に包んだもち米を煮込んで作る餅菓子「灰汁巻き」の別名がちまきとされ、端午の節句の行事食として地元でよく食べられています。



かんとう  
関東

かんさい  
関西



みなみきゅうしゅう  
南九州