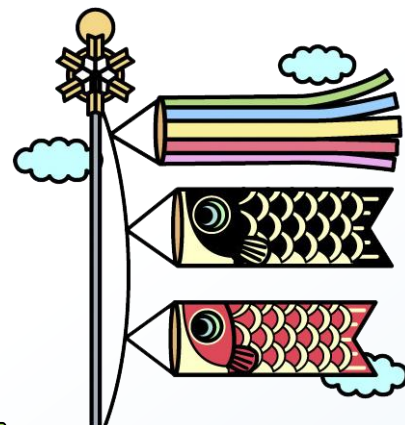


5月5日はこどもの日



端午の節句

ちまきとかしわ餅



一般社団法人健康応援隊

代表理事 高山菜々子

(管理栄養士)

ちまき（粽）の由来



中国から伝来した、昔から伝わっている話（故事）より

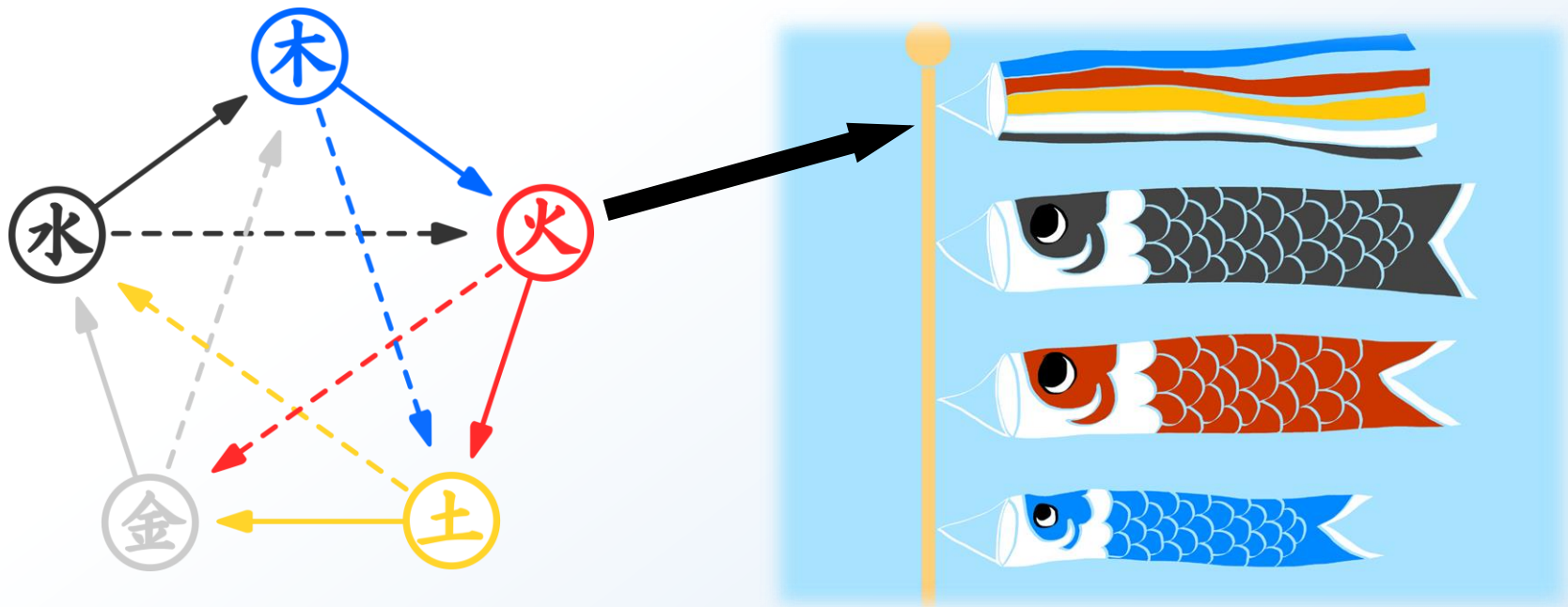
詩人の屈原（くつげん）は大変優秀で、人望も厚い人でした。しかし、陰謀により国を追われ、5月5日に川へ入って命を落としたのでした。

命日のになると、悲しんだ人々は、毎年お供え物を川へ投げ入れて供養します。ところが、悪い龍に盗まれてしまっていたのです。そこでお供え物を送り届けるため、もち米を龍の苦手な葉で包み、邪気を払うといわれる五色（ごしき）のひもで縛って、捧げました。

【おまけ①】 邪気を払う『五色のひも』

川へ投げ入れるちまきを縛った五色のひもには、中国の陰陽五行説が由来しています。宇宙に存在する全てのものが「木（もく）、火（か）、土（ど）、金（ごん）、水（すい）」の5つの要素で成り立っているとの考え方です。
木は青、火は赤、土は黄、金は白、水は黒で表されます。

五色は、鯉のぼりの一番上に付ける吹き流しにも使われ、邪気を払い、子どもの成長を願います。（青→緑、黒→紫で表現することもある。）



【おまけ②】 京都のちまきは…

7月の祇園祭では、厄払いに、わらをクマザサで巻いたちまきのお守りを、まいたり売られたりします。このちまきを玄関に飾り、家族の「無病息災」を願います。



(参考：別冊うかたま 一般社団法人農山漁村文化協会)



(参考：そうだ京都へいこう 観光ガイド)

端午の節句には、**殺菌作用のある笹の葉に団子を包んだちまき**を作り、男の子の「無病息災」を願います。
1～2週間は常温でも傷まず、かたくなれば、ゆでるか蒸せばおいしく食べられます。

かしわ餅の由来



柏（かしわ）の木は神が宿る木といわれています。
新芽が出て、育つまで古い葉が落ちないことから、

「子どもが成長するまで父母は亡くならない」

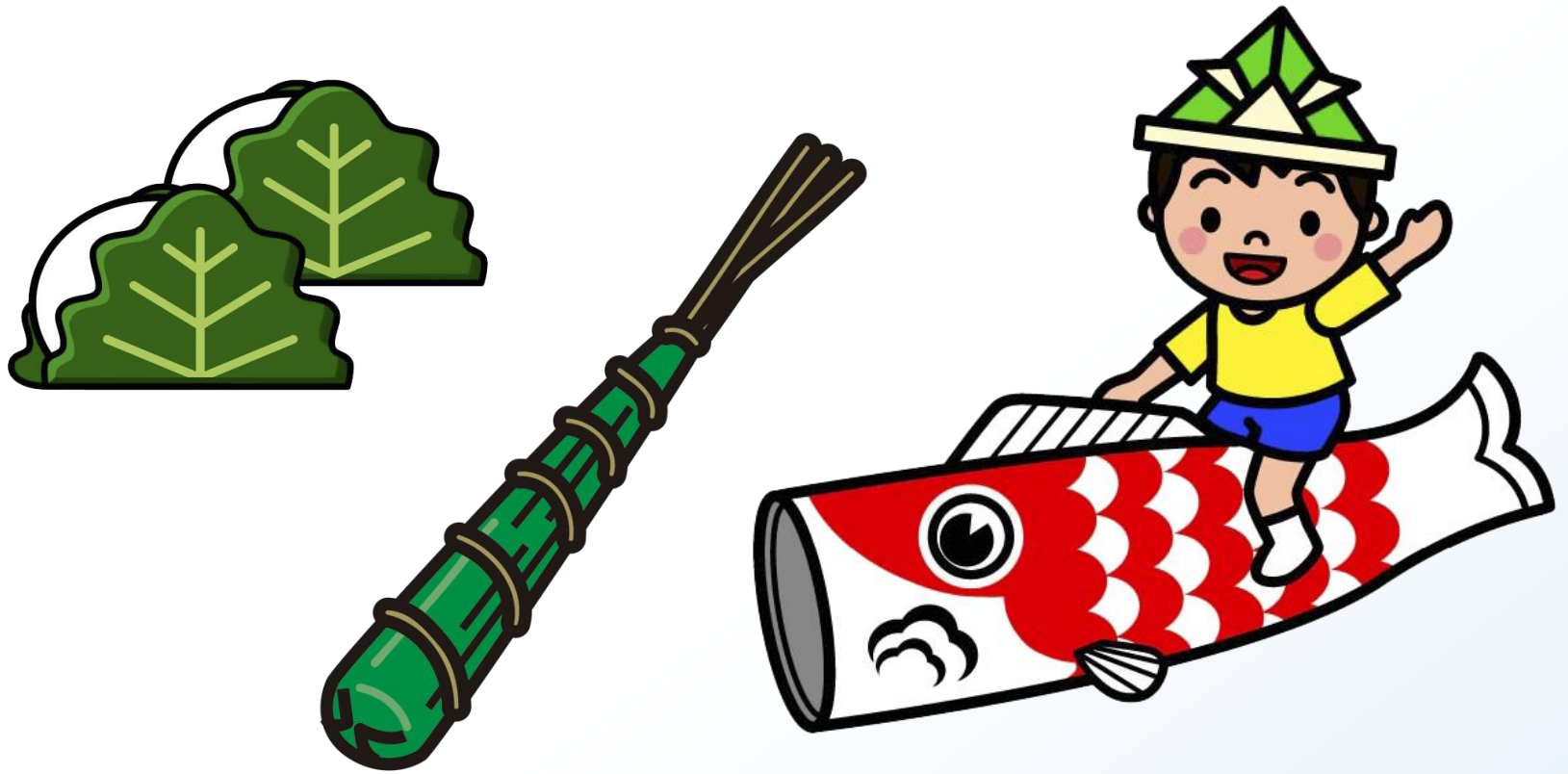
「跡継ぎが絶えない」

「子孫繁栄」

と、縁起の良いめでたい木と言われています。

縁起の良い柏の葉で餅を包み、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・かしわ餅を食べて
子どもの健やかな成長を願いましょう☆