

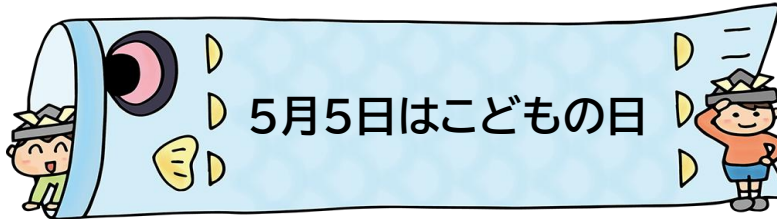


みつめよう!! 子どもと食事



2026年5月号

5月に入り、新しい環境にも少しずつ慣れてきましたね。疲れが出やすい時期でもあるので、食事をしっかり摂り元気な心と体を作りましょう。



5月5日は日本ののひとつで、「こどもの日」として知られています。でも、どうしてこの日が選ばれたのでしょうか？ その理由は、もともとこの日が「端午の節句」という伝統的な行事の日だったことにあります。「端午の節句」は古くから男の子の健康と成長を祈る日として祝われてきました。戦後、1948年に「こどもの人格を重んじ、子どもの幸福をはかるとともに、母に感謝する日」として正式に国民の祝日となりました。

そしてこの日は、家族みんなで過ごしたり、鯉のぼりや兜(かぶと)を飾ったりと、日本らしい伝統が今も続いている大切な文化のひとつなのです。



縁起が良い!!!

かしわもち



柏餅は端午の節句に食べられる縁起物です。

柏の木は新しい芽が出るまで古い葉が落ちないという特性から、新芽を子ども、古い葉を親に見立てて「子孫が絶えずに、未永く続きますように。」という願いが込められています。

由来や意味を知ったうえで食べてみるときっと今まで以上に気持ちのこもったこどもの日を楽しむことができますよ。友愛のおやつにも柏餅が登場するのでお楽しみに！

