



# 端午の節句は「かしわ餅」とも「ちまき」?!

担当・桐生大学医療保健学部栄養学科講師 齋藤 陽子

**食と栄養の**  
情報定期便 No.004  
桐生大学栄養学科 短期全部生科学科

5月5日は「端午の節句」と呼ばれ、五節句の一つです。現在では5月5日を「国民の日」として「こどもの日」をお祝いします。端午の節句は伝統的

端午の節句は中国から伝わり、奈良時代から厄災を払う目的で菖蒲は平安時代からあり、かしわ餅を食べる風習は江戸時代に日本生まれ、かしわの葉は新芽が出なければ古い葉が落ちないことから、家系が絶えない・子孫繁栄の象徴として、縁起の良いものとして食べられるようになった。「純江戸砂子」に「江戸では端午の節句にかしわ餅を用いるが、関

宮中行事で食べられていたが、もともとは端午の節句と同様に中国から伝わったもので、楚の国の政治家・詩人である屈原の死を供養するためのものだった。その命日である5月5日に屈原をしのび、川にちまきを流して供養したのが始まりとされています。日本では茅(ちがや)の葉で巻いていたことからちまきと呼ばれるようになりました。

【プロフィール】齋藤陽子さんは宮城県出身。宇都宮大学大学院修了後、青年海外協力隊としてグアテマラ共和国でボランティア活動。帰国後、学校給食に従事し、2014年桐生大学に着任、現在に至る。管理栄養士。好きな食べ物はすしの煮穴子とホタテ。

## 関西と関東、宮中と武家

- ① かしわの葉は水洗いして水気を切る。
- ② こしあんは20gずつ丸める。
- ③ 耐熱容器に白玉粉と砂糖を入れ、水を数回に分けてゴムべら
- ④ 上新粉を加えてなめらかにするまで混ぜる。
- ⑤ ふんわりとラップをし、600℃のレンジで1分加熱して均一になるまで混ぜる。
- ⑥ 再度ラップをして1分加熱し、よく練り混ぜる。
- ⑦ さらに3分、同様に加熱して混ぜる(透明感が出てくればOK)。
- ⑧ 水にさらして冷ます。
- ⑨ クッキングシートに取り出し、耳たぶの固さになるまでこねる。
- ⑩ 生地を5等分してだ円形に延ばす(手には水をつけると扱いやすい)。
- ⑪ あんこをのせて半分

※次回は「じゃがいもの食材と栄養」です。

## 保健・福祉

疾病名	3週前報告数	2週前報告数	1週前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	1896	1725	714	326
新型コロナウイルス感染症	422	506	386	293
RSウイルス感染症	42	61	54	92
咽頭結膜熱	50	39	26	25
A群溶連菌咽頭炎	190	183	167	184
感染性胃腸炎	189	244	225	180
水痘	0	7	4	3
手足口病	28	26	41	45
伝染性紅斑	0	1	1	0
突発性発疹	16	13	19	16
ヘルパンギーナ	2	3	7	6
流行性耳下腺炎	2	2	1	3
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	7	2	5	4
細菌性髄膜炎	0	1	0	1
無菌性髄膜炎	1	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	0	0	0	0
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎(ロタウイルス)	0	0	0	2
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日咳	0	0	0	0

インフル流行、最終盤に  
窓の外からぬるんだ空気と共に、さまざまな音が流れ込んできます。日の光を吸い込んだ布団をたたき音、鳴き競うような鳥の声、準備運動の号令、資源ごみの回収車のアナウンス…。どの音も開かれた伸びやかな季節を待っていたようです。

はやってる病気は?  
県内ではインフルエンザ警報が解除され、流行は最終盤となりました。新型コロナウイルス感染症も患者数の減少が続いています。新年度になり、いくつかの定期予防接種の予診票が送付されています。この機会にかりつけ医療機関で相談いただき、積極的にワクチン接種をご検討ください。(22日、桐生市医師会)

群馬県の感染症サーベイランス(4月8~14日)