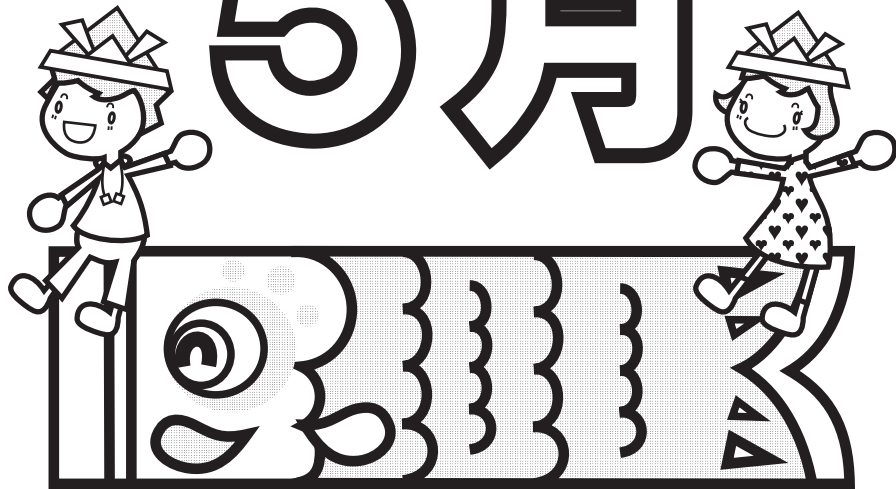


# 一年を楽しもう

# 5月



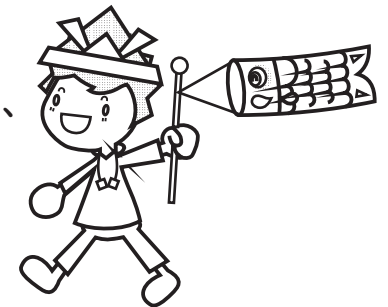
宣言  
明るい笑顔  
すぐ返事  
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ  
げんき君 健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

# 5月 皐月 May

日本ではかつて、旧暦5月を皐月(さつき)と呼んでおり、現在では新暦5月の別名として用います。旧暦5月は田植えをする時期であり、「さつき」は耕作を意味する古語「さ」から、稲作の月としてさつきになったという説や、早苗を植える月「早苗月(さなえづき)」が略されさつきになったとする説などがあります。また、漢字の「皐」には「神に捧げる稲」の意味があり、「皐月」となったとする説もあります。旧暦の5月は現在の6月から7月にあたり、梅雨の季節です。五月雨(さみだれ)とは梅雨の別名で、五月晴れ(さつきばれ)とは本来は梅雨の晴れ間のことを指すものでした。



～二十四節気(にじゅうしせっき)～

立夏(りっか):5月6日(2011年)

この日から立秋の前日までが、暦の上での夏です。山々に緑が目立ち始め、夏の気配を感じ始める頃。「夏立つ」「夏来る」ともいいます。

小満(しょうまん):5月21日(2011年)

陽気も良くなり、草木なども次第に生い茂ってくる季節。麦が穂をつけ、農家では田に苗を植える準備などを始めます。



# 5月の行事



## ＜メーデー(May Day) : 5月1日＞

元来は5月祭を開く日で、ヨーロッパでは伝統的に古代ローマの春の女神フローラをたたえる祭として、ラテン人やゲルマン人の間では何百年も前から祭典とされてきました。現代では花咲く春の到来を祝う子供向けの祭りとなっています。

また、世界的には労働者の祭典(労働者が団結して権利を要求する日)とされています。

1886年5月1日、長時間労働に苦しむ米国の労働者が8時間労働を要求して統一ストライキを行なったのが起源とされています。

それ以降、労働者の権利を主張する運動や、国民がその時々の要求を掲げ団結と連帯の力を示す日として継続・発展してきました。

## ＜八十八夜＞

**2011年の八十八夜は5月2日です。**

立春から数えて八十八日目にあたる日です。この日を過ぎると霜などの心配がなくなり、稲や野菜などの種まきの目安とされていました。

この日を境に、茶摘の最盛期に入り、八十八が縁起の良い数であることから、この日に摘んだお茶は極上で、このお茶を飲むと長生きするといわれています。

...2...

## ＜憲法記念日 : 5月3日＞

国民の祝日のひとつです。

「祝日法」(1948年公布・施行された、国民の祝日に関する法律)では、「日本国憲法の施行を記念し、国の成長を期する」ことを趣旨としています。



## ＜みどりの日 : 5月4日＞

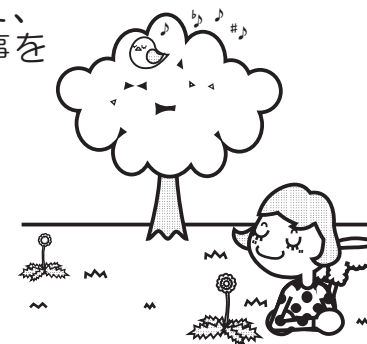
国民の祝日のひとつです。

祝日法では「自然に親しむとともにその恩恵に感謝し、豊かな心を育む」ことを趣旨としています。

1989年から2006年までは4月29日がみどりの日でした。4月29日は昭和の時代に「天皇誕生日」という祝日でしたが、1989年(平成元年)2月15日より、

「天皇誕生日」は12月23日と改められ、4月29日は「みどりの日」と定められました。その後、祝日法の改正により、2007年より4月29日を「昭和の日」と改め、「みどりの日」は5月4日に変更されました。

この日は国公立公園の無料開放を行なうほか、地方公共団体及び一般の協力を得て、国民が自然に親しむための各種行事を実施することとされています。また、この日に普段は青色で印刷される毎日新聞の題字が緑色になります。



...3...

## ＜端午の節句・こどもの日：5月5日＞

国民の祝日のひとつです。  
祝日法では「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ことを趣旨としています。  
男の子だけでなく女の子も含めた「こどもの日」として、未来の社会を担う子供達の健やかな成長を願う日です。



## ＜母の日＞

2011年の母の日は5月8日です。



日頃の母の苦勞を労い、母への感謝を表する日。  
アメリカでは、アンナ・ジャービスという女性が亡くなった母を追悼するために教会で白いカーネーションを配ったことが始まりとされています。  
日本やアメリカでは5月の第2日曜に祝われていますが、世界中ではさまざまな日に行われています。  
(スペイン：5月第1日曜、北欧：5月の最後の日曜)

## ＜アイスクリームの日＞

1869年（明治2年）の5月9日に日本で初めてアイスクリームが製造販売されたことを記念するものです。  
販売したのは横浜の町田房蔵氏。  
町田氏は、アメリカで酪農技術を学んで明治元年に帰国した出島松蔵氏にこのアイスクリームの製造方法を学んだと言われています。  
洋菓子店などがアイスクリームを作り始めたのは明治10年前後のことです。



## 季節を楽しむ

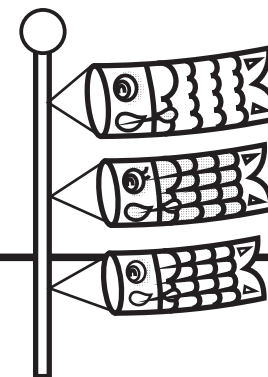


### ..... 端午の節句 .....

端午の節句の起源は古代中国で、5月は物忌みの月として、厄払いの行事が盛んに行なわれていました。  
端午とは元々、月の端(はじめ)の午(うま)の日という意味で、最初は5月5日ではなかったようですが、午と5の音が同じことから、5月5日に大切な厄払いの日として定着しました。  
「菖蒲(しょうぶ)の節句」とも言われており、強い臭気で厄を祓う菖蒲やよもぎを軒(のき)につるし、菖蒲湯に入り無病息災を願います。  
また、「菖蒲」を「尚武(武士を尊ぶ)」という言葉にかけて、勇ましい飾りをして男の子の誕生と成長を祝う「尚武の節句」とも言われます。

### 鯉のぼりの由来

男の子の出世を願って、鯉が滝を上って竜になるという中国の故事にちなんだものです。



### かしわ餅

かしわの葉が若い葉が出ないと古葉が落ちないことから跡継ぎが絶えないという縁起になったものです。



### 菖蒲湯

中国では、菖蒲は古くから薬草として用いられ、また魔よけの植物とされており、日本でもこの日、菖蒲を入れた湯に入ることが習慣になっています。菖蒲を束ねたものを軒先につるして、疾病災難を除く風習もあります。



# 旬の食材レシピ

## スナッフえんどうと豆腐ののりドレッシング

スナッフえんどうのシャキシャキとした食感と甘みを楽しんで♪

甘みがあり風味豊かなスナッフえんどうを栄養豊富な豆腐と合わせた春のサラダです。市販の和風ドレッシングに海苔を加えたのりドレッシングでどうぞ。スナッフえんどうは、βカロテン・ビタミンC・ビタミンK・葉酸などを含んでおり、栄養バランスが良い食材です。さやごと食べることで、食物繊維もしっかり摂ることができます。

### <材料：2人分>

- スナッフえんどう… 10個
- 木綿豆腐…………… 1/2丁
- ホールコーン………… 大さじ2
- 海 苔…………… 1/2枚
- 和風ドレッシング… 大さじ3



※お好みで量は加減してください。

### <作り方>

- ①スナッフえんどうは、筋を取り、熱湯でさっと茹でて冷水にくぐらせ、水気をきり、1cm幅の輪切りにします。
- ②豆腐は熱湯でさっと茹で、水気をきってから、手でくずします。
- ③海苔はさっとあぶり、細かくちぎって、和風ドレッシングと混ぜ合わせます。
- ④ボウルに①、②、ホールコーンを入れ、③のドレッシングで和えます。

# \*\*5月 誕生花と花言葉\*\*

1日 さくら草 若い時代と 悲しみ	2日 すずらん 幸せの再来	3日 たんぽぽ 真心の愛	4日 いちごの花 尊重と愛情	5日 菖蒲 嬉しい知らせ	6日 ストック 永遠の美
7日 いちご(葉) 愛と尊敬	8日 スイレン 清純な心	9日 八重桜 しとやか	10日 アイリス 優雅な心	11日 林檎の花 誘惑	12日 ライラック(白) 愛の芽生え
13日 さんざし 唯一の恋	14日 おだまき 勝利の誓い	15日 カーネーション (ピンク) 熱愛	16日 柳たんぽぽ 宣言	17日 チューリップ (黄) 愛の表示	18日 さくら草 初恋
19日 自生ラン 美しい人	20日 かたばみ 輝く心	21日 ひえん草 (淡紅花) 自由	22日 つりうき草 熱烈な恋	23日 草の芽 初恋の思い出	24日 ヘリオトローフ 献身的な愛
25日 パンジー 純愛	26日 オリーブ 平和	27日 ひなぎく 無邪気	28日 はっか 美德	29日 むらさき つめ草 快活	30日 ライラック(紫) 初恋
31日 藤の花 恋に酔う	🎉		🎉		

# \*\*5月の誕生石と宝石言葉\*\*

- 《エメラルド》…幸運・幸福・愛・新たな始まり
- 《翡翠:ヒスイ》…長寿・健康・徳