

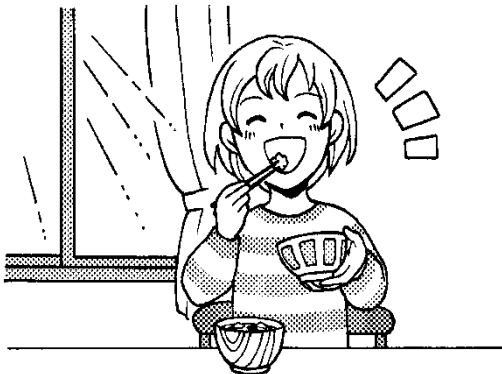


きゅうしょくだより 5月

新年度が始まり 1 ヶ月が過ぎました。新しい環境にも慣れ、少しずつ疲れがでてきていると思います。1日を元気に過ごすためには“朝ごはん”が、とても大切です。朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかりと食べましょう。



1日は、朝ごはんから始まる



朝ごはんを食べることは、生活のリズムを整えるためにとても大切です。眠っている間に失われているエネルギーや栄養素を補給し、体温を上げ、脳や体を目覚めさせ活動できる状態に切り替えてくれます。また、胃や腸の活動を活発にして、排便を促し便秘予防に役立ちます。1日を元気に過ごすためにも、朝ごはんは欠かせません。朝ごはんを食べている人はそのまま食べるように。食べていなかった人は何か食べる習慣を付け、毎日必ず朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。



生活リズムを整えましょう！

朝ごはんステップアップ

ホップ (主食のみ)	ステップ (主食+1品)	ジャンプ (バランスを考える)
いつも食べていない人はまずは食べる習慣をつけましょう。ごはん（おにぎり）やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。	主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみましょう。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。	主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を実たくさんにすることで、栄養バランスがよくなります。

朝ごはんて、目覚ましスイッチオン！

あたま



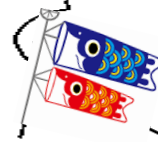
おなか



からだ



< 5月5日は何の日？ > ➡



◎ こどもの日
◎ 端午の節句

毎年5月5日は、「こどもの日」と「端午の節句」が同じ日であるため混同されがちですが、本来はそれぞれ異なるものです。「こどもの日」は国民的な祝日で、男女関係なくこどもの成長を願う日です。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日です。一方、「端午の節句」は伝統的な年中行事で男の子の健やかな成長をお祝いします。



端午の節句

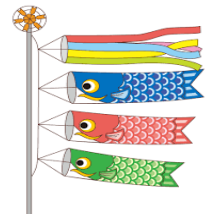


端午の節句は、毎年5月5日に行われる節句で、男の子の誕生を祝うとともに、その健やかな成長を祝う行事です。鯉のぼりや武者人形飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」に入り邪気を祓います。そして「柏餅」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。



かぶと・鎧：まるで我が子を戦いに行かせるようだと考えるむきもありますが、武士にとってかぶとや鎧は身を守るための道具で、これらを飾ることは、病気や事故などから男児を守り困難に勝ち、丈夫に成長してほしいという願いが込められています

鯉のぼり：鯉という魚は、速くて流れが強い川でも元気に泳ぎ、滝をのぼってしまう、そんなたくましい鯉のように、こどもたちが元気に大きくなることを、お願いする意味が込められています。五色の吹き流しは、こどもの無事な成長を願って、悪いものを追い払うという意味が込められているそうです。



菖蒲湯：古代中国において、雨季を迎える5月は病気や災害が増えることから邪気を祓うために、菖蒲を使用した行事があります。菖蒲の強い香りが邪気を祓うとされていたため、邪気払いに菖蒲が使用されていたようです。

柏餅：あんを折り込むように入れたおもちを、柏の葉で包んだ和菓子です。柏の葉は、古い葉があるうちに若い葉が出てくることから「子孫繁栄」の象徴とされてきました。柏餅は「家系が途絶えないように」「家系が子どもに恵まれますように」という願いを込めて、こどもの日に食べられるようになりました。



ちまき：中国では、えびや、筍、椎茸、チャーシューなどの具材がたっぷり使われた、餅米でできたおにぎりのような「中華ちまき」が知られています。日本では、餅米などの粉を練り笹や茅の葉などで包み、い草や五色の糸で縛って蒸したお菓子として広がり、笹の葉や五色の糸は、魔除けや邪気を祓う力があるとされ、立派な人に育つようにという願いも込められています。