

	／			／			／			／			／		
	あさ 朝	ひる 昼	ゆう 夕	あさ 朝	ひる 昼	ゆう 夕	あさ 朝	ひる 昼	ゆう 夕	あさ 朝	ひる 昼	ゆう 夕	あさ 朝	ひる 昼	ゆう 夕
いただきます															
ごちそうさまでした															



せい かつ

生活リズム

み なお

を見直そう



まいにち げんき す 毎日を元気に過ごすためには、『身体を動かす』、『食事と睡眠をしっかりとる』ことが基本です。

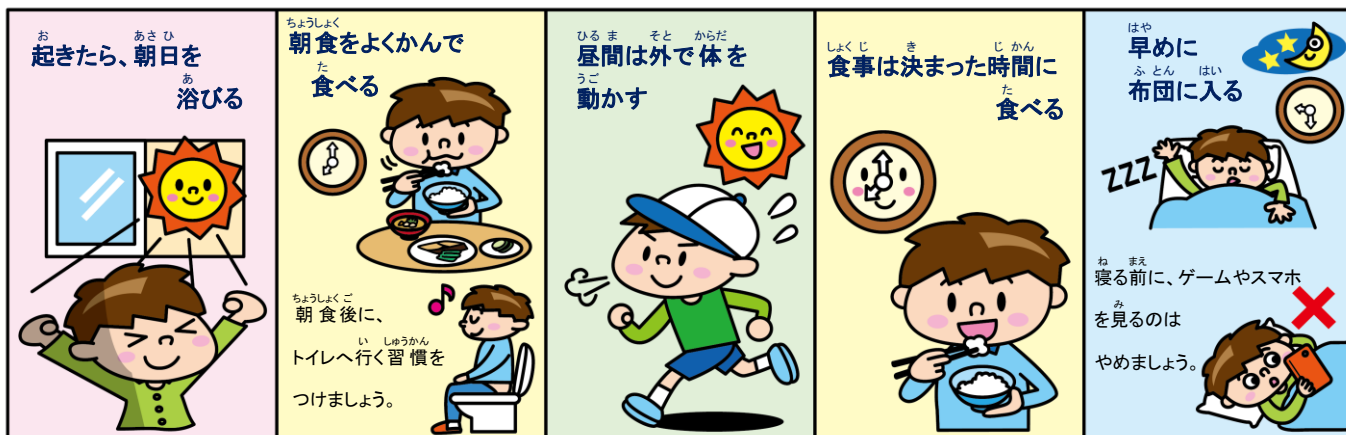
せい かつ

生活リズム

ととの

を整えるための

ポイント



ご せ っ く ぎょうじしょく 五節句と行事食について

◎「五節句」ってなあに？

五節句(五節供)とは、江戸時代に幕府が祝日として定め、一般に広まった行事です。節句は本来「節供」といい、節日に神様にお供えする食べ物という意味でした。お供えした食べ物をみんなで分け合って食べ、豊作や健康、子どもの成長などを願います。

がつなか じんじつ せ っ く (1月7日) 人日の節句

ななくさ せ っ く
「七草の節句」ともい、
がつ にち あさ
1月7日の朝に
ななくさ た
七草がゆを食べて、
むびょうそくさい ねが ぎょうじ
無病息災を願う行事。



がつみつ か じょうし せ っ く (3月3日) 上巳の節句

もも せ っ く がつ か おんな こ せいちょう しあわ ねが ぎょうじ
「桃の節句」ともい、3月3日に女の子の成長と幸せを願う行事。
にんぎょう もも はな かざ
ひな人形や桃の花を飾り、ひしもち、ひなあられ、
そな
ちらしずしなどをお供えする。



がつなか しちせき せ っ く (7月7日) 七夕の節句

ささ せ っ く がつ にち あま がわ へだ おりひめ ひこぼし
「笹の節句」ともい、7月7日、天の川に隔てられた織姫と彦星が
いちねん いちど あ ちゅうごく でんせつ
一年に一度会うことができるという中国の伝説と、
にほん ふる でんせつ あ う ぎょうじ
日本に古くからある伝説が合わさって生まれた行事。



がついつか たんご せ っ く (5月5日) 端午の節句

しょうぶ せ っ く がつ か
「菖蒲の節句」ともい、5月5日に
おとこ こ せいちょう しあわ ねが ぎょうじ
男の子の成長と幸せを願う行事。
ちまき やかしわもちなどを食べて
いわ しょうぶ ゆ はい ふうしゅう
お祝いし、菖蒲湯に入る風習がある。



がつこのか ちようよう せ っ く (9月9日) 重陽の節句

ちゅうごく つた ちようじゆ ねが ぎょうじ きく せ っ く
中国から伝わった長寿を願う行事で、「菊の節句」ともいう。
ふろうちようじゆ とし と なが い ちから きく はな
不老長寿(年を取らず長生きできる)の力があるとされる菊の花を
う きっかしゆ の ふうしゅう
浮かべた「菊花酒」を飲む風習がある。

