


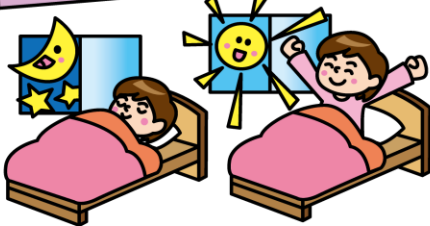

5月きゅうしょくだより

学内発 17号
令和8年5月1日
大阪府立八尾支援学校

しんねんど はじ はや もひとつき す きました。 あたら かんきょう にも 慣れてきた頃 でしょうか。
ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



5月末には運動会も予定されています。体を動かす日が続きますので、しっかり食べて、こまめな水分補給を大切にしながら頑張ってください。

<h3>食事</h3> <p>あさ ひる ゆう 朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p>  <p>しゅしょく・しゅさい ぶくさい えいよう 主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>はやね はやお 早寝・早起きを心がけましょう。</p>  <p>あさお にっこう あ しゅうかん 朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h3>運動</h3> <p>にっちゅう げんき からだ 日中は元気に体を動かしましょう。</p>  <p>てきど うんどう しよくし かん 適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
--	--	--



新茶の季節です!

5月2日は八十八夜です。立春（2月4日ごろ）から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づく八十八夜〜♪」という茶摘みの歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を飲んでみませんか？



お茶に含まれる成分と健康効果

<h3>カテキン類</h3> <p>こうざんか さよう ★抗酸化作用</p> <p>さつさん さよう ★殺菌作用</p> <p>こうしゅう むしば よぼう ★口臭・虫歯予防</p> 	<h3>テアニン</h3> <p>こうか ★リラックス効果</p> 	<h3>ビタミンC</h3> <p>こうざんか さよう ★抗酸化作用</p> <p>かせよぼう ★風邪予防</p> <p>はだ けんこう ★肌を健康に保つ</p> 	<h3>フッ素</h3> <p>むしば よぼう ★虫歯予防</p> 	<h3>カフェイン</h3> <p>ひろukaiふく ★疲労回復</p> <p>ねむけ ★眠気を覚ます</p> <p>※とり過ぎに注意が必要です。</p> 
--	---	---	--	---

端午の節句のおはなし



毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。

江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武（武を尊ぶこと）」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。

5月5日は、「こどもの日」でもありますが、こどもの日は男女関係なく、「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」ことを目的に制定された国民の祝日で、本来は別の行事です。



端午の節句の食べ物



ちまき



※子ガヤや笹の葉などで、こめやもちを包んで蒸したりゆでたりしたもので、中国から伝わった食べ物で、地域によって包む葉や作り方はさまざまです。

※イネ科の植物で、籾い壁を紐として使います。

かしわもち



あんこ入りのもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。

カツオ



「かつお」＝「勝男」にかけた縁起物として、旬の初カツオが食べられています。カツオの産地では、こいのぼりではなく、かつおのぼりを掲げる所もあります。

たけのこ



成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、子どもがスクスク成長するようにと願いを込めて、旬のたけのこを使った料理も食べられています。

端午の節句の各地のお菓子



べこもち (北海道)



べこもち (青森県)



ほう葉巻き (長野県)



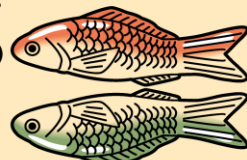
三角ちまき (新潟県)



麦だんご (徳島県)



鯉菓子 (長崎県)



鯨ようかん (宮崎県)



あくまき (鹿児島県)

