

5月 しょくいくだより

新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。



心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!



「端午の節句」の行事食とは?

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。




かしわもち

カシワの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。カシワはブナ科の落葉樹で、新しい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」という縁起を担いで使われます。カシワがあまりない地域では、サルトリイバラの葉が使われることもあります。




ちまき

チガヤや笹の葉などで、もち米やもち菓子を包んで蒸したものです。全国各地で葉の種類や形の異なる、さまざまなちまきが作られています。最近では、五目おこわを包んだ「中華ちまき」が食べられることもあります。日本でも古くから食べられてきたちまきとは異なります。



5月5日は、国民の祝日「こどもの日」でもあります。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」日とされています。



あさ 朝ごはんクイズ

ただ 正しいのはどっち?

あさ 朝ごはんについてのクイズです。ただ AとB、どちらが正しいのかかんがえて、正しい方を○で囲みましょう。



Q1

あさ 朝ごはんを
た 食べるために
なに 何をすれば
いい?



A



B



Q2

あさ 朝ごはんを食べると、
たいおん 体温は
どうなる?



A



B



Q3

あさ 朝ごはんを食べた子
はどっち?



A



B



Q4

のう 脳のエネルギーになる
た 食べものは
どっち?



A



B

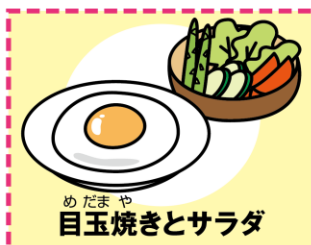


Q5

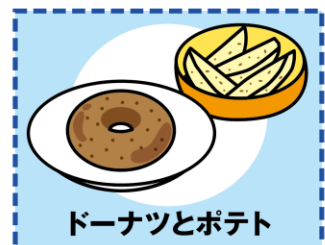
ぎゅうにゅう なに パンと牛乳と何を
た 食べたらバランスが
良くなる?



A



B



- Q1...A よるおそ お 夜遅くまで起きていると朝起きられなくなり、朝ごはんが食べられません。
ねむ あいだ さ たいおん げんき うご 眠っている間に下がった体温がもどり、元気に動くことができます。
- Q2...B あさ た あさ で 朝ごはんを食べると朝のうちにウンチが出て、スッキリします。
- Q3...B のう 脳のエネルギーになるブドウ糖は、ごはんやパンなどに多くふくまれます。
- Q4...A からだ しつ からだ ちょうし ととの 体をつくるものになるたんぱく質(たまご)と、体の調子を整えるビタミンや
む きしつ やさい 無機質(野菜)をプラスするとバランスが良くなります。

