

5月食育だより

2020年5月号 栃木県立今市特別支援学校



端午の節句と食べ物

ちまき



ちゅうごく つた た もの ごめ ちがや
中国から伝わった食べ物で、もちやもち米を 茅
ささ は つつ お
や笹などの葉で包み、蒸したりゆでたいしたもの。主
かんさいちほう た
に關西地方で食べられている。

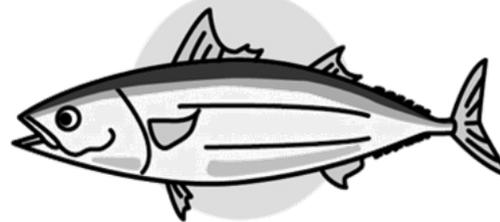
かしわもち



あんこの 入ったもちを 柏の葉でくるんだもの。柏の
葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことか
ら、家系が代々続くように願いを込めて使われる。



せいちょう はや
成長が早く、まっすぐすくすく育つことから、
こ せいちょう おが こ た
子どもの成長への願いを込めて食べられる。

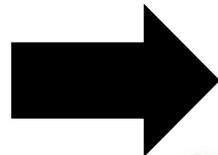


はつ しん じき
初がツオの旬の時期でもあり、
かつお えんぎもの
「勝男」にかけた縁起物として
た
食べられる。

5がつ5にち ひ たんご せつぐ ひ おとこ こ すこ せいちょう しあわ わが
5月5日のこどもの日は「端午の節句」の日でもあり、男の子の健やかな成長と幸せを願って、こいのぼりや五月人形を飾り、上記のような食べ物でお祝いをします。

まめちしき 豆知識

あさごはんは
3つのスイッチ



<p>あたま のう 頭(脳)の</p> <p>スイッチ</p>  <p>き しゅうちゅうりよく たか がくしゅう やる気や集中力を高め、学習 のうりよく こうじょう 能力を向上させる。</p>	<p>からだ 体の</p> <p>スイッチ</p>  <p>げんき かつどう 元気に活動できるようになり、 たいりよく うんどうのうりよく こうじょう 体力や運動能力を向上させる。</p>	<p>おなかの</p> <p>スイッチ</p>  <p>い ちよう うご だ 胃や腸が動き出し、うんちが で 出やすくなる。</p>
---	---	---