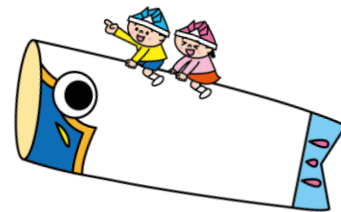


5月食育たより



しんねん ど はし はや げつ ふ かぜ さわ わかば
 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。



こころ からだ げん き す き そく ただ せい かつ だい いち
心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！



がついつか おとこ こ すこ せいちょう しあわ ねが
 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。



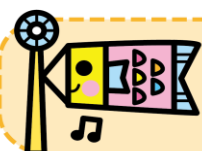
かしわもち

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
 ちまき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。
 日本で古くから食べられて
 きたちまきとは異なります。



がついつか こくみん しゅくじつ ひ
 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。

