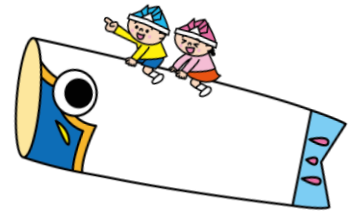


5月 食育だより



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。



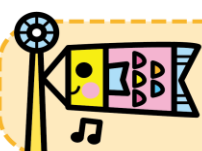
かしわもち

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
 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。

