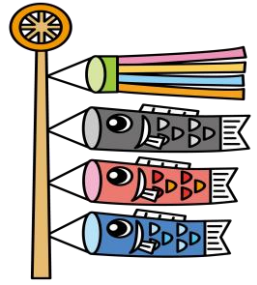




5月食育だより



しんねんど はじ はや つき す がつ
新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は
ねん なか ひかくてきす じ き きゅう き おん あ
1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がる
からだ がまだ あつ な ねっちゅうしょう とく
こともあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特
ちゅう い ひつよう あたら かんきょう つか で
に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですの
すいみん たいちょう ととの あさ かなら た
で、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べて
とうこう
から登校するようにしましょう。



あさ た しゅうかん ひと なに いっぴん くち い はじ
朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー
げん とうしつ
源となる糖質を
おお ふく
多く含むものを！



しょうよく ひと しる
食欲がない人は、みそ汁やスープ、
ぎゅうにゅう
牛乳などがおすすめです。水分と
いっしょ
一緒にビタミンやミネラルをとるこ
とができます。



た しゅうかん すこ しなかず ふ いしき
食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



たん ご せつく おとこ こ すこ せいちょう しあわ ねが ねん
端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年
ちゅうぎょうじ ごがつにぎょう かざ
中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、か
た いわ ふうしゅう
しわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

ちまき



ごめ だんご ささ は つつ
もち米や団子を笹の葉などで包み、
む ちゅうごく
ゆでたり蒸したりしたもの。中国
つた ぎょうじ ゆらい ちいき
から伝わった行事に由来し、地域
あじ かたち
によって味や形はさまざまです
にしにほん おも えん けい あま
が、西日本では主に円すい形の甘い
ちまきが食べられています。もとも
とは、チガヤの葉が使われたことか
よ
ら、ちまきと呼ばれます。

かしわもち



い かしわ
あん入りのもちを柏の
かしわ あたら
葉でくるんだもの。柏は、新しい
め で ふる は き のこ
芽が出るまで古い葉が木に残ってい
ることから、家が途絶えずに代々栄
えていくようにとの願いが込められ
ています。カシワの代わりにサルト
リーバラの葉を使う地域もあります。

べつめい しょうぶ せつく しょうぶ う ふろ
別名で「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、
やく ふうしゅう
厄をはらう風習もあります。

