



# はやね 早寝 ・ はやお 早起き ・ あさ 朝ごはん



しんねんと はじ はや つき す  
 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  
 がつ ねん なか ひかてきす しき きゅう きおん  
 月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急 に気温  
 あ からだ あつ な ねつ  
 が上がることもあり、体 がまだ暑さに慣れていないため、熱  
 ちゅうしょう とく ちゅうい ひつよう あたら かんきょう つか  
 中 症 には特に 注意が必要です。新 しい環 境 への疲 れ  
 で すいみん たいちよう ととの  
 も出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体 調 を 整  
 あさ かなら た どうこう  
 え、朝ごはんを 必 ず食べてから登校するようにしましょう。



## あさ 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。

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



しょくよく ひと しる  
 食 欲がない人は、みそ汁  
 きゅうにゅう  
 やスープ、牛 乳 などがお  
 すいぶん いっしょ  
 すすめです。水分と一緒に  
 ビタミンやミネラルをとる  
 ことができます。



## た 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。

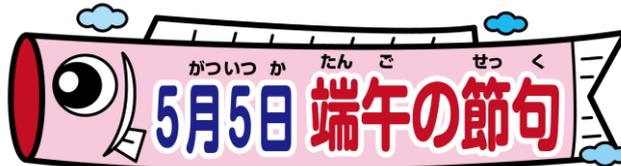
### おにぎり



### 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  
 端午の節句は、男 の子の健やかな成 長 と 幸 せを願う  
 ねんちゅうぎょうじ こがつにぎょう かぎ  
 年 中 行事です。五月人 形 やこいのぼりを飾り、ちまき、  
 た いわ ふうしゅう  
 か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 は つつ  
 もち米や団子をササの葉などで包み、  
 む ちゅうこく  
 ゆでたり蒸したりしたもの。中 国 か  
 つた ぎょうじ ゆらい ちいき  
 ら伝わった 行 事に由来し、地域によ  
 あじ かたち にしに  
 って味や 形 はさまざまですが、西日  
 ほん おも えん けい あま  
 本では主に円すい形の甘いちまきが  
 た  
 食べられています。もともとは、チガヤ  
 は つか よ  
 の葉が使われたことから、ちまきと呼  
 ばれます。

## かしわもち



い  
 あん入りのもちをカシ  
 は  
 ワの葉でくるんだもの。カ  
 あたら め て ふる は  
 シワは、新 しい芽が出るまで古い葉  
 き のこ いえ とだ  
 が木に残っていることから、家が途絶  
 だいだいさか ねが  
 えすに代々栄えていくようにとの願  
 か  
 いが込められています。カシワの代わ  
 は つか ちいき  
 りにサルトリイ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 ふう  
 別名で「菖蒲の節句」ともい、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。

