

あさ げんき にち 朝ごはんは元気に1日をスタートしよう！

しんねんどがはじまり、1か月がたちました。

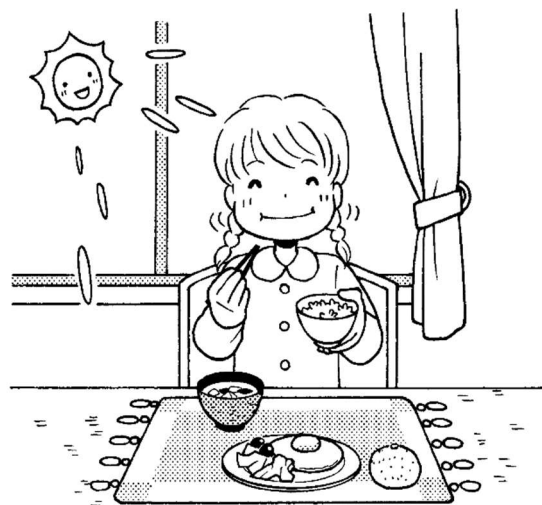
あら かんきょうに慣れてきましたか？

さわやかな季節になりましたが、急に気温が上がることもあり体がまだ暑さに慣れてないため、熱中症への注意が必要です。

5月は「早寝・早起き・朝ごはん週間」です。

げんきに学校生活を送るためにも、早起き早寝をして

きちんと朝ごはんを食べましょう。

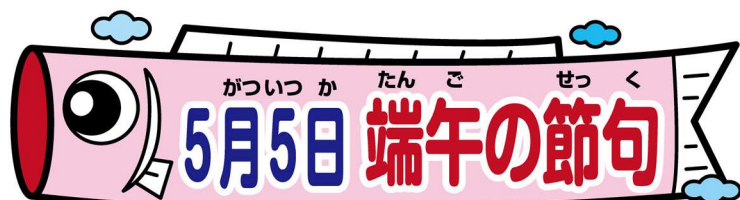


まいにち 毎日、この3つができていれば、あなたも元気になれる！

今まで朝ごはんを食べなかった人へ 朝食が食べたくなるポイント



- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる



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 ことがにぎやう かざ
年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、
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



ちまき ちまき ちまき ちまき
もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円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ら、ちまきと呼ばれます。

かしわもち



かしわもち かしわもち かしわもち
あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい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 ふる
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、厄をはらう風習もあります。

