



# 5月給食だより



新年度が始まって早くも1か月、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と食べて1日を元気にスタートさせましょう。

## 生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
--------------------	--	-------------------	----------------------	--

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。



5月5日の「こどもの日」は「端午の節句」ともよばれ、健やかな成長と幸せを願う行事です。人形やよろいかぶと、こいのぼりなどを飾り、菖蒲湯に入ったりします。食べ物では「かしわもち」や「ちまき」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、別の種類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の。全国各地で葉の種類や形の異なる、いろいろなちまきが作られています。五目おこわを包んだものも「ちまき」と呼ばれていますが、日本で古くから食べられてきたちまきとは異なる料理です。

