

5月 食育たより



しんねんどから1か月が経とうとしています。新しいクラスでの生活にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。5月の後半から給食の時間が5時間授業後になり、給食までの時間が長くなります。朝ごはんをしっかり食べて、学校へ登校しましょう。

<p>食事</p> <p>朝・昼・夕の3食を 決まった時間に 食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<p>睡眠</p> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<p>運動</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、しつ質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
--	--	---



端午の節句のおはなし



毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武（武を尊ぶこと）」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。

5月5日は、「こどもの日」でもありますが、こど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」ことを目的に制定された国民の祝日で、本来は別の行事です。

端午の節句の各地のお菓子



<p>べこもち ほっかいどう (北海道)</p>	<p>べこもち あおもりけん (青森県)</p>	<p>ほう葉巻き ながのけん (長野県)</p>	<p>三角ちまき いしかたけん (新潟県)</p>
<p>むぎ麦だんご とくしまけん (徳島県)</p>	<p>こいがし鯉菓子 ながさきけん (長崎県)</p>	<p>くじら鯨ようかん みやざきけん (宮崎県)</p>	<p>あくまき かごしまけん (鹿児島県)</p>

せん
線であつなこう!

はる さかな
春においしい魚

かんじ
漢字クイズ

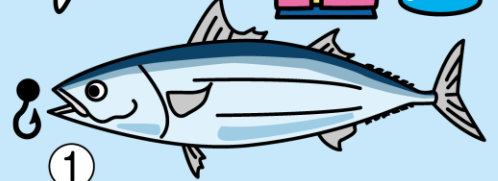
はる さかな およ
春においしい魚が泳いでいます。
よ かた かんじ
読み方と漢字のカードをつなぎ、

さいご さかな つ あ
最後に魚を釣り上げてみましょう。



タイ

鮭



しろ み こうきゆうぎよ
白身の高級魚として
知られているよ

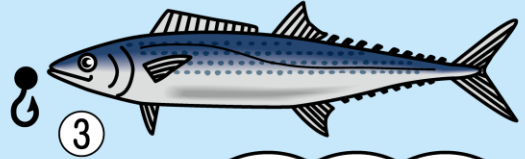
サワラ

鰺



アジ

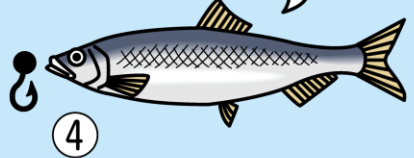
鯛



かず こ
たまごは「数の子」
になるよ

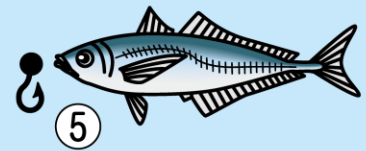
サヨリ

鱈



カツオ

鰹



ニシン

細魚

