

# 5月 給食だより

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。近年5月は急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症などに注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとして体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

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、脳のエネルギーとなる糖質を多く含むものをとるようにしましょう！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。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。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。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。また、この日は「菖蒲の節句」ともいわれ、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。

## 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。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。中国から伝わった行事に由来します。

## 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。

## ショウブの節句

# 五子

それが「午」という文字の音が五に通じることなどから5月5日が端午の節句として定着したんだ

端午の「端」は「はじめ」という意味で「端午」は5月最初の午の日のことなんだ

「この日の健やかな成長を願う日だね」

5月5日は端午の節句



また、菖蒲が刀に似ていることや、尚武(武道を重んじること)と同じ読みであったことも理由だよ



菖蒲の強い香りが邪気を祓うと信じられていたことからなんだ



この日は無病息災を祈って菖蒲湯に入る風習があるよ

ただし、個人差があるのと菖蒲湯が肌に合わない人もいるから注意してね



**効能**  
・香りによる疲労回復やリラックス効果  
・血行促進効果による腰痛、肩こり、冷え性の改善を助ける

言い伝えだけでなく菖蒲は漢方薬として使われる植物だから身体に良い効能が期待できるとされているよ