

## 元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。新しい環境にも少しずつ慣れてきたところですが、運動会の練習も始まり、疲れが出やすい時期です。元気に過ごすために、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べてから登校しましょう。



### 朝ごはんはなぜ大切な?

朝ごはんは1日を元気に過ごすための「パワーのもと」となります。朝ごはんを食べないと、午前中に頭が働かず、授業に集中できなくなってしまったり、力が出なくなってしまったりします。きちんと朝ごはんを食べれば、元気が出て、頭もよく働きます。



### どんな朝ごはんがいいのかな?

朝ごはんには、どんなものを食べていますか? ご飯だけ、パンだけ...という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

<p><b>主食</b></p> <p>ごはん おにぎり パン</p>	<p><b>+ 汁物</b></p> <p>野菜の みそ汁 野菜 スープ</p>	<p><b>+ おかず(主菜)</b></p> <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p>	<p><b>+ 果物</b></p>
<p><b>+ 牛乳・乳製品</b></p> <p>牛乳 ヨーグルト</p>			

## 5月5日 端午の節句

5月5日は端午の節句。昔の中国では、菖蒲の香りでも悪いものをはらう風習がありました。また、江戸時代には「菖蒲」が「勝負」と結びつき、男の子の成長を願う日となりました。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します。

### ちまき



ちまきは、もち米やだんごをササヤチガヤの葉で包み、ゆでたり蒸したりした食べ物です。地域によって形や味が異なります。5月1日の給食にも「中華ちまき」がです。

### かしわもち



平たく丸いおもちを2つに折り、あんこをはさんで、かしわの葉で包んだお菓子です。かしわの葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、親から子へ、孫へと命がつながるようにという願いがこめられています。