



2024年5月号

新学期が始まり、一か月が経ちました。

5月は様々な植物が芽吹き、緑がまぶしい季節です。外で遊ぶのも気持ちのいい気候ですが、新しい環境に慣れようと体は頑張り、体調の崩しやすい時期でもあります。休息も取り、体調管理には気を付けましょう。

手洗いの習慣をつけましょう！

毎日さまざまな物に触れて、知らない間にウイルスが手に付着しているかもしれません。石けんでよく手を洗い、ウイルスの侵入を防ぎましょう。また、食事前の手洗いは「これからごはんを食べるよ」という意味もあります。食べ終わったら「ごちそうさま」をして、食べ物で汚れた手を洗いましょう。食事前後の手洗いは習慣にすることが大切です。



旬の食材～たけのこ～

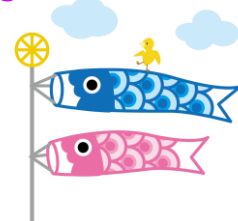
たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりましたね。たけのこはエネルギーが少なく、食物繊維が豊富なため、便秘予防や肥満防止に効果があります。是非ご家庭でも旬の味を味わってみてください！



5月5日～こどもの日～

5月5日こどもの日は『端午の節句』といい、男の子の健やかな成長を願う日です。

<どんな行事食があるの??>



●ちまき

もともとは笹の葉ではなく茅（ちがや）の葉でまいていたので「茅巻き（ちまき）」と呼ばれるようになったといわれています。茅は、病や災難を払う葉とされていました。



●かしわもち

柏の葉は新葉がでるまで古い葉が落ちない性質があることから、「後継が絶えないように、男の子が健康に育つように」と子孫繁栄を願い、縁起のよい和菓子とされています。



●草餅

薬草にも使われているよもぎは香りが強く、邪気や病魔を追い払う力があるとされ、「こどもに厄がつかないように」との願いが込められています。



●たけのこ

たけのこは成長が早く、すくすくとまっすぐに伸びて大きく育つことから「たけのこのように早く大きくなってほしい」という願いが込められています。



●かつお、ぶり

かつおは「勝男」と語呂合わせができ、ぶりは出世魚であることから、良い運気を運んでくれるとされています。