



令和6年5月2日発行 加須市立礼羽小学校

新学期が始まって1ヶ月がたちました。新しい環境に慣れてきた一方で、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もあります。朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えましょう。

## 朝ごはんは 大切なエネルギー源

朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているので、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。



### 朝ごはんをしっかりと食べると…

さえわたる頭脳!



体に元気をチャージ!



心もウォームアップ!



脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

元気に体を動かせます。集中力も高まり、けがの予防につながります。

生活リズムが整い、食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。

## 「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句と名のつく行事はほかに、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句(五節供)」と呼ばれます。

中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。それぞれの節句には、邪気(病気や災難を起こす悪い気)を払うとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。



こどもの日は「子どもの人格を重んじ、子どもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日として定められており、本来は、端午の節句とは別の行事です。

1/7

### 人日の節句

(七草の節句)



七草がゆ

7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を食べて、一年の無病息災を願います。若菜は、セリ、ナズナ、ゴキョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロで、春の七草ともいいます。



3/3

### 上巳の節句

(桃の節句)



はまぐりのうしお汁

「ひな祭り」の名で親しまれ、桃の花やひな人形を飾り、女の子の健やかな成長を祝います。行事食には、「ちらしずし」「はまぐりのうしお汁」「ひしもち」「ひなあられ」などがあります。

5/5

### 端午の節句

(菖蒲の節句)



かしわもち

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。



7/7

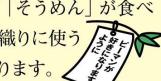
### 七夕の節句

(笹の節句)



そうめん

願い事を書いた短冊を笹竹につるし、技芸上達、豊作などを願う「星祭り」が行われます。行事食として「そうめん」が食べられていますが、夜空に浮かぶ天の川や、機織りに使う糸に見立てているなど、いろいろな由来があります。



9/9

### 重陽の節句

(菊の節句)



菊料理

菊の強い香りで邪気を払い、長寿を願います。現代では、あまりなじみがありませんが、江戸時代には五節句を締めくる行事として、菊の花見をするなど、一般の人びとの間でも盛大に行われていました。

