

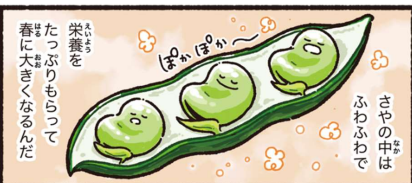


令和7年5月発行 加須市立羽羽小学校

しんねんどはじまり、はやくもひとりが過ぎました。1年の中でも比較的過ごしやす時期ですが、急に気温が上がることもあります。新しい環境への疲れも出る頃なので、睡眠をしっかりとして体調を整えましょう。



はる 春に美味しいお豆



はる 春には美味しいお豆がたくさんとれます。しゅん あじ たの 旬の味を楽しみましょう。



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する風習があります。

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。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。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。

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。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。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。

..... 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

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、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを!



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。



きちんと前を向く 好感度アップ!

茶わんやおわんを手にもって食べる スプーンを使わずに はしとわんで食べる わいわい 和食スタイルの基本だよ!

足を床につける

かむときに力が入りやすくなるよ。骨盤も立つね!



背すじを伸ばす 食べ物がすっと 体の中を通過して、消化もよくなるよ!

つくえと体は にぎりこぶし1こぶん くらいはなす

腕とひじがちょうど動きやすい幅になるね!