

こんげつ  
の  
もくひょう  
目標



しょくじ まな - み  
食事のマナーを身につけよう！

しんねんとはじまってはやくも1か月、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にも慣れてきた一方で、連休明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。朝ごはんをしっかりと食べて、元気に1日をスタートさせましょう。また、手を清潔にし、静かに食べるといった食事のマナーを身につけましょう。



こころ からだ げん き す  
心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！



## 「端午の節句」の行事食とは？

がついつか おとこ こ すこ せいちょう しあわ なが  
5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。



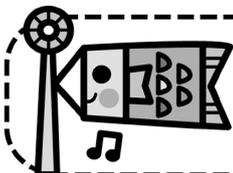
### かしわもち

カシワの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。カシワはブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家が絶えない」という縁起を担いで使われます。カシワがあまりない地域では、サルトリイバラの葉が使われることもあります。



### ちまき

チガヤや笹の葉などで、もちやもち菓子を包んで蒸したものです。全国各地で葉の種類や形の異なる、さまざまなちまきが作られています。最近では、五目おこわを包んだ「中華ちまき」が食べられることもあります。日本で古くから食べられてきたちまきとは異なります。



がついつか こくみん しゅくじつ ひ  
5月5日は、国民の祝日「こどもの日」でもあります。こどもの日は、男女関係なく「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日とされています。

