

5月



新年度を迎えて1か月が経ちました。少しずつ毎日の生活に慣れてきたでしょうか。
5月に入り、気温・湿度ともに高い日が続くことも多くなってきます。
気候の変化に身体をこわさないように毎日しっかりご飯を食べて、元気に登園しましょう。



5月5日 こどもの日・端午の節句



＜鯉のぼりを飾る＞

▷鯉のぼりには、親をはじめみんなで子どもに「健康で元気に育って欲しい」「出世魚にあやかって将来を願う」という思いが込められています。



＜兜・五月人形を飾る＞

▷兜や鎧には、病気や交通事故などから子どもの体を守るようにという願いが込められています。
五月人形には、兜をかぶった武者や金太郎などがモチーフとして使われ、強く・たくましく育って欲しいという願いが込められています。



＜菖蒲湯（しょうぶゆ）に入る＞

▷菖蒲湯とは、菖蒲の葉をお風呂に入れたものです。
強い香りが特徴で、古来から邪気を払う薬草とされています。



～5月5日は「ちまき」や「かしわ餅」を食べる～

関西と関東では食べている物が違うって知ってますか？
実は、関西ではちまき、関東ではかしわ餅が一般的に食べられているんです。



■ちまき（関西）

人々がカヤの葉やショウブを邪気払いとして飾っていたため、ちまきにカヤの葉を使うことで邪気払いの意味が込められています。



■かしわ餅（関東）

かしわの葉は、秋に枯れた葉が春の新芽が育つまで落ちることがないという特性があります。
このことから、かしわ餅には「家を継ぐ子孫が生まれるまで親は死なない・家系が絶えない」と子孫繁栄の願いが込められています。



朝ごはんステップアップ
1・2・3



バランスを
チェック!



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。