



5がつきゅうしよくだより

越前市 国高小学校
越前市 国高幼稚園

桜の花が散って葉桜となり、新緑や若葉の輝く季節が始まりますね。早くも5月ですが、皆さんは新しい環境にも慣れましたか？

あたたかい日が続く、過ごしやすい季節となりましたね。晴れた日は、心地良い日差しのもと元気よく体を動かしましょう。

そして、野菜やお米などの食材、その食材からご飯を作ってくださいる方々に感謝の気持ちを持ってご飯もしっかり食べましょう。



こどもの日って、どんな日？

こどもの日と呼ばれる5月5日は、もともと「端午の節句」と呼ばれていました。

この端午の節句（こどもの日）はこどもたちが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。

もともと、5月5日は端午の節句と呼ばれていましたが、この日を「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」お休みの日と決められてから、端午の節句がこどもの日にもなったそうです。

こどもの日には、家族みんなで食卓を囲み、一緒にお祝いの食事を楽しみましょう。

こどもの日に食べるもの



はいもち は
あんが入った餅をかしわの葉で

つつ
包んだもの。かしわは

しそはんえい
「子孫繁栄」につながる

えんぎよ しょくぶつ
される縁起の良い植物です



ちまぎ

あまもち は つつ
甘い餅をササの葉で包み、

む あ かし
蒸し上げたお菓子。

なかみ
中身をおこわにする

ちいき
地域もあるようです。



たけのこ

せいちょうはや せいめいりよく
成長が早く、生命力にあふれる

たけ
タケノコ。竹のようにまっすぐ

そだ
すくすく育てほしいという

ねが た
願いをこめて食べます。



朝ご飯はしっかり食べていますか？



脳は、睡眠中も休みなく働いているので、朝起きたときは脳のエネルギーが不足した状態になっています。そこで、朝食を

抜くと、昼食までエネルギーが補給されないで、集中力がなくなったり、イライラしたりします。

朝ご飯を食べることで、脳が目覚め、頭がすっきりします。それだけでなく、体温が上がって活動しやすくなったり、

お腹の動きも活発になることで、うんちも出やすくなったりします。

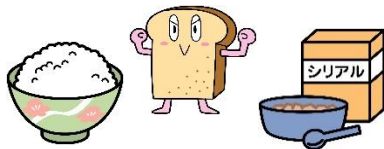
大切な朝ご飯！何を食べたら良いのでしょうか

①～④がそろった食事をしてね



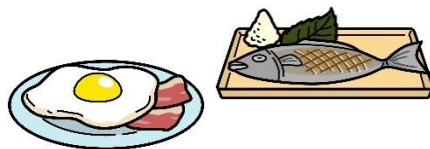
①パワーの源：主食

ごはん、パン、めん、シリアル など



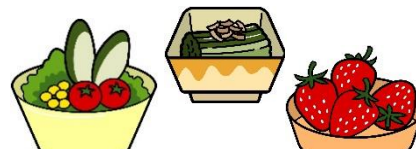
②筋肉や血の源：主菜

目玉焼き、焼き魚、ハムステーキ など



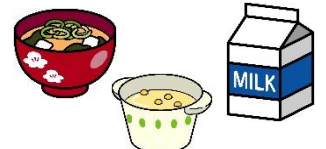
③体の調子を整える：副菜

野菜サラダ、おひたし、果物 など



④汁物/飲み物

みそ汁、スープ、牛乳 など



食育チャレンジ

あさごはんを食べると、体に良いと思うことに、いくつでも○をつけましょう。

① ウンチがでる



② ねむくなる



③ あたまがすっきりする



④ げんきがでる



⑤ おこりっぽくなる



○
○
○
○
○
○