



# もいもいっうしん

令和4年  
5月号



新学期が始まって1か月が経ちますね。休み明けは、疲れが出て、なんとなく体がだるいと  
感じる人もいるのではないのでしょうか。毎日元気に勉強や運動をするためにも、早ね・早起きを  
心がけ、生活リズムを整えましょう

## こどもの日(5月5日)



5月5日は、こどもの日です。こどもの日は、「端午の節句」とも呼ばれます。江戸時代に、  
武士の間で、菖蒲の花やよろいかぶとなどを飾って、男の子の厄除けと出世を願う習慣とし  
て広まりました。やがて、1948年に、「こどもを尊重し、こどもの幸せを願い、そして親に  
感謝する日」として法律でこどもの日が定められ、男女の区別なく、そしてこどもだけでなく親  
にも感謝をし、お祝いする日とされています。

### ●こどもの日にまつわる食べ物

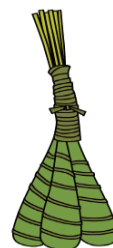


#### かしわもち

かしわもちは、あんこの入ったもちをかしわの葉で巻いています。かしわの  
葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家系が絶えずに代々栄え  
るといふ願いを込めて、食べられるようになりました。

#### ちまき

細長い形や、三角の形をしたものがあり、中身がおこわや、おもちなど様々です。  
笹の葉に包んだものを食べれば、病気や災難から逃れられるという説から、こども  
の健やかな成長を願い、「魔よけのお守り」として食べるようになりました。



### こどもの日こんだて (5月2日)

- ごはん
- かぶとのすまし汁
- ししゃもの  
カレー揚げ
- 切り干し大根の煮物
- かしわもち



## 姿勢を正して食事をしよう

### 【良い姿勢をつくるためのポイント】



いすに深く座る



背もたれに  
よりかからない



机と体はこぶし  
1つ分あける



両足をゆかに  
つける

背筋をピンと  
のばして食事を  
しよう!



### 【こんな姿勢をしていませんか?】



ひじをついている



よこむき座っている



背もたれによりかかっている



普段の食事の姿勢を振り返ってみましょう。背中が  
曲がっていたり、ひじをついたりしていませんか?悪い  
姿勢は直して、より良い姿勢を心がけましょう。

