

厚生委員コーナー

5月5日は『端午の節句』の日です。もとは、中国から伝わった「しょうぶ」や「よもぎ」を用いた厄払いの行事でしたが、後に、男の子の健やかな成長と立身出世を願う行事となりました。

この日は、「こいのぼり」を立てたり、「かぶと」や「よろい」などを飾り、「かしわもち」や「ちまき」を食べて祝います。また、無病息災を願い、「しょうぶ湯」に入る風習もあります。



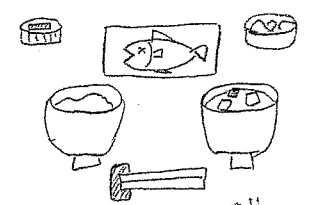
〈柏餅〉

かしわもちとは、あんが入った餅を柏の木の葉で包んだもの。柏の木の葉は、若葉（新芽）がまるで古い葉が落ちないことから「後継ぎが絶えない」「子孫繁栄」の縁起物とされ、健やかな成長を願うそうです。

〈ちまき〉

ちまきは、もち米や餅などを笹の葉などで包んだもの。長円錐形や三角形のものもあります。もともとは、茅（ちがや）の葉で包んでいたことから、「ちがやまき」→「ちまき」になったといわれています。ちまきは中国伝来の食べ物で災いを払いのける力があるとされ、災難に遭わないようにと願うそうです。

厚生委員コーナー



～朝ごはん～

朝ごはんは1日の始まり、頭や体を起すためのエネルギーの役割があります。私たちは寝ている間にもエネルギーを消費している。

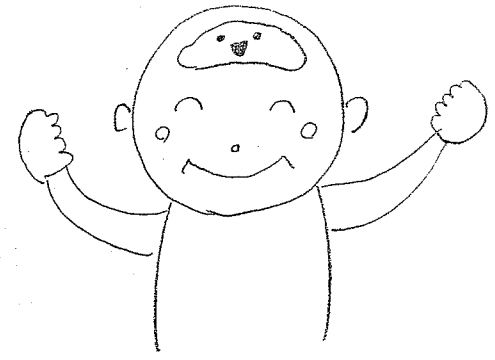
なんと...

朝起きるときの脳はエネルギー源となる血糖値が低く、思考能力や体温などが低下している状態！

つまり、朝ごはんを食べないと脳にエネルギーが行き届かず、体が十分に目覚められないため、勉強や運動をする準備が十分に整っていないという事になります。



★ 文部科学省やスポーツ庁の調査によると、朝食を毎日食べている子どもの方が学力テストの平均正解率が高く（朝食を食べると学力がUPするということではない）また、新体力テストの得点も高い傾向にあることが報告されています。



朝ごはんをしっかり食べて気持ちよく1日をスタートさせよう。