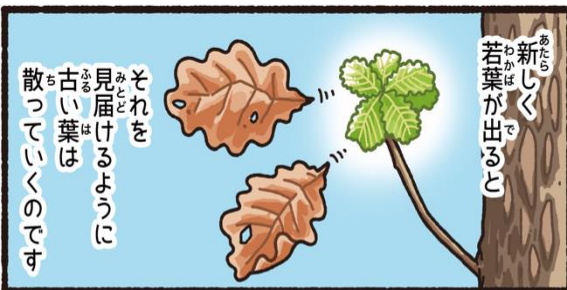


## かしわもちの由来



ぎょうじしよく 行事食にこめられた昔の人の思いをしりましょう。

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」を食べる風習があります。

また、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。

★1日は、「丸越製菓(いちごや)」さんの「かしわもち」が登場★

季節の食べ物に込められた家族からのメッセージを受け取ってください。先代が試行錯誤して作った味を受け継ぎ、これからもそのおいしさを追い求めていきます。

取材した時の写真を載せました。

よくかんでいただきます♪

# 元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

## 朝ごはんの効果

やる気や集中力が高まる 	イライラしにくくなる 	運動能力アップ 	便秘を予防する 	生活リズムが整う 
-----------------	----------------	-------------	-------------	--------------

## 栄養バランスも意識しましょう

<b>主食</b> 	<b>+ 汁物</b> 	<b>+ おかず(主菜)</b> 	<b>+ 果物</b> 
			<b>+ 牛乳・乳製品</b> 

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でもいいので、まずは食べることから始めてみましょう!

## 悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

- ▲食べる時間がない! ⇒ いつもより10分早起きしてみよう!  
早寝・早起き・朝ごはんを食べる時間を確保しよう!
- ▲おなかがすいてない! ⇒ 寝る前にお菓子などを食べないように…。