

朝ごはんをとることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

どんな朝ごはんがいいのかな？

栄養のバランスを整えるためには、「主食＋主菜＋副菜（＋汁物＋飲み物）」がそろったメニューが理想ですが、難しい場合は少しずつ食べる量や品数をふやしていけるといいですね。



☆端午の節句クイズ☆

5月5日は端午の節句です。端午の節句は「こどもの日」ともいい、子供たちの成長をお祝いする日です。端午の節句クイズにチャレンジして、行事について学びましょう！

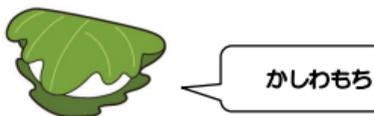
Q1. 端午の節句に魔よけとしてお風呂に入れるのは何の葉でしょうか？
①すすき ②しょうぶ ③バナナ



Q2. 端午の節句に食べられる「ちまき」はどこの国から伝わったのでしょうか？
①中国 ②韓国 ③モンゴル



Q3. 端午の節句に食べられる「かしわもち」にはどんな願いが込められているのでしょうか？
①お金持ちになりますように
②お米がたくさんとれますように
③家系がとぎれませうに



ヒント

かしわの葉は「新芽が出るまで古い葉が落ちない」という特徴があります。



③=30
①=20
②=10
こたえ