

# 5月 給食だより

こやまだいこうとうがっこう  
小山台高等学校  
定時制

03-3714-8155



## 「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!

しんねんど げつ す しんりょく あざ きせつ  
新年度から 1 か月が過ぎ、新緑が鮮やかな季節となりましたが、  
みな すが おとごし しょうか? 新たな環境に慣れてくる頃とは  
おもいますが、意外と疲れは溜まっているものです。生活リズムを整え  
ながら学校生活を楽しみましょう。また、5月は中間テストがありま  
す。万全の状態<sup>ばんぜん じょうたい</sup>で臨めるよう、日頃の体調管理<sup>ひごろ たいちようかんり</sup>(手洗いうがい・睡眠・  
食事など)を心がけましょう!

### 生活リズムを整えるためのポイント



<p><b>起きたら、朝日を浴びる</b></p>	<p><b>朝食をよくかんで食べる</b></p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p><b>昼間は外で体を動かす</b></p>	<p><b>食事は決まった時間に食べる</b></p>	<p><b>早めに布団に入る</b></p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---------------------------	--	--------------------------	-----------------------------	---

**1/7 人日の節句 (七草の節句)**

7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を食べ、一年の無病息災を願います。

ナスナ、セリ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ

**3/3 上巳の節句 (桃の節句)**

「ひな祭り」の名で親しまれ、桃の花やひな人形を飾り、女の子の健やかな成長を祝います。

**5/5 端午の節句 (菖蒲の節句)**

かぶとやこいのぼりを飾り、ちまきや柏餅を食べ、男の子の健やかな成長を祝います。

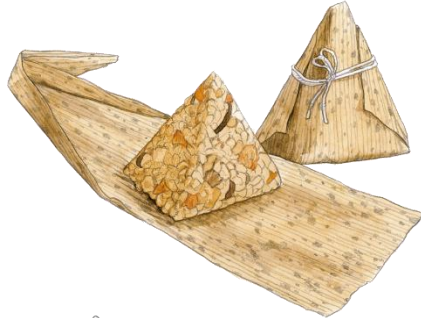
**7/7 七夕の節句 (笹の節句)**

願い事を書いた短冊を笹竹につるし、技芸上達、豊作などを願う「星祭り」が行われます。

**9/9 重陽の節句 (菊の節句)**

菊の強い香りで邪気を払い、長寿を願います。江戸時代にはご節供を締めくくる行事として菊の花見をするなど盛大に行われていました。

## 中華ちまき



**Q** 端午の節句に中国では、ちまきを食べるほか、ある競技を行う風習があります。それは何でしょう?

- ① 卓球
- ② ボートレース
- ③ マラソン



**A** こたえは②  
きゅうれき がつ か ちゅうごく しゅくじつ たんごせつ  
旧暦5月5日は中国の祝日「端午節」ですが、ドラゴンボートレースが行われます。端午の節句はその昔、屈原という人が川に身を投げた日に由来します。その時、屈原が魚に食べられないように、竹筒に米を詰めて投げたことがちまきを食べる風習となり、船で助けようとしたことがボートレースの風習になったと言われています。