

# ちまきづくりと食生活 ～ 伝統行事を楽しむ～



手づくりかぶとで、にっこり!(^^)!



かぶと・ちまき・かや・しょうぶ・よもぎ



## ちまきづくり

しゃみせん巻きのちまきは、  
笹の香りで、いい匂いです！  
ちまき名人の岡村さんから伝授。  
優しい我が家のおばあちゃんのように  
いやされました。



## 栄養士さんのおはなし

早寝早起き朝ごはん  
朝食は必ず食べよう！！  
朝食をとると、脳、からだ、胃腸のスイッチON  
一生使う自分の体は、成長期にほぼ完成します。  
大人になってから取り戻しはできません。

