

## 【放送原稿】

5月5日は端午の節句でした。一日遅くなりましたが、今日はかしわ餅をつけています。かしわの葉っぱは、次の葉ができるまで落ちないので、縁起物です。けれど、塩漬けして柔らかくなった桜もちの葉とは違い、固いので食べません。

さて、子どもの日の歌「こいのぼり」にある「背比べ」。皆さんは今は成長期。今日のご飯の中身、たけのこのように、どんどん背が伸びる人もいます。背を伸ばすには、筋肉を作るたんぱく質と、骨になるカルシウムが特に大切です。ゴールデンウィーク中に朝食を抜いてしまったり、お菓子を食べすぎてしまった人はいませんか？ バランスの良い食生活を心掛けましょう。