



寒い冬も終わりに近づき、春の足音がもうすぐそこまで来ています。  
早いもので今年度もしめくくりの月になりました。  
1年間の食生活を振り返り、よりよい食生活に改善できるようにしましょう。



## ✽ 食生活チェック・・・1年間を振り返りましょう ✽

### ①朝ごはんは毎日食べていますか？

朝ごはんは1日のエネルギー源です。  
しっかり食べましょう。



### ⑤おかずだけでなく、主食もきちんと食べていますか？



おかずばかり食べていると、エネルギーや脂肪、タンパク質のとりすぎになります。

### ②朝食、昼食、夕食をきちんと食べていますか？

1日3食を腹八分目に食べることが大切です。



### ⑥「にんじん」や「ほうれん草」などの緑黄色野菜を毎日食べていますか？



体の調子を良くしたり、血液を作るのに必要です。

### ③よくかんで食べていますか？

よく噛むことで脳が刺激され、頭の働きが良くなります。



### ⑦食事のあいさつはできていますか？



「いただきます」「ごちそうさま」は、自然の恵みに感謝の心を表す言葉です。

### ④好き嫌いをなく何でも食べていますか？

好きなものばかり食べていると、必要な栄養素が摂取できなくなります。



### ⑧食事の前の手洗いは、出来ていますか？



食事の前は石けんできれいに手を洗いましょう。



## ✽ 3月3日はひな祭り ✽

日本の伝統行事、ひな人形を飾り、女の子の健やかな成長を願う行事で、「桃の節句」と呼ばれています。



## ～ひなまつりにまつわる食べ物～

### ● ひなあられ ●



米を蒸して乾燥させたものを煎ってふくらませ、色をつけて作ります。  
主に桃色・緑色・黄色・白色の4色で、季節を表していると言われています。  
1年の四季を通じて健康に過ごせますようにという願いが込められています。

### ● ひしもち ●



ひしもちは上から、赤色・白色・緑色の組み合わせが一般的です。

赤色(くちなし) ... 桃の花・魔除け

白色(ひしの実) ... 雪・清浄

緑色(よもぎ) ... 新芽・健康

を表しています。

もちには昔から魔除けの力があると言われています。  
健康を願ってお供えします。