

給食だより

2021年 3月

今年度も残りあとわずかですが、楽しい思い出をたくさんつくりたいですね。たくさん食べてよく寝て、元気に過ごしましょう。

3月3日の**ひな祭り**は、女の子のすこやかな成長を祈る節句の年中行事です。ひな祭りの行事食とそれぞれに込められた意味を紹介します。

菱餅、ひなあられ

3つの色に願いが込められています。桃色は「魔除け」、白は「清浄」、緑は「健康」の願いが込められています。

ハマグリのお汁

ハマグリは二枚貝で対の貝殻しか組み合わないことから将来夫婦円満に暮らせるようにという意味があります。

白酒（甘酒）

厄除けの意味があります。

ちらし寿司

貝のエビは腰が曲がっていて「長寿」の象徴。穴が開いていて「先の見通しがきく」レンコン、「まめに働ける」ように豆など、縁起のよい具材をたくさん入れます。



マスコミで紹介されている食べ物は食べていいの？

「これさえ食べれば…」という食べ物はありません



食べればたちどころに強くなったり、魔法のようにからだを治してしまう食べ物といったものは現実には存在しません。

特定のものばかり多量に食べると悪影響も



「からだによいから」といって特定のものだけを多量に食べ続けると、栄養バランスを崩し、からだに悪影響を及ぼすこともあります。

マスコミの情報をうのみにしない



スポーツをする人が食べ物に関心をもつことはとてもよいことですが、マスコミの情報などをうのみにせず、コーチや栄養士の先生に相談してみましょう。

大切なのは適切な量をとっているか



食べ物の栄養そのものに、良い悪いはありません。大切なのはそれぞれに適切な量をきちんととっているかどうかです。