栄養科通信　３月号

３月３日はひなまつりで

女の子の健やかな成長と幸せを祈る日です。ひな人形や桃の花を飾ってお祝いします。ひなまつりによく食べられている食べ物についてご紹介します。

ちらし寿司

おせちと同様に縁起の良いとされる食材が使用されます。

エビ：腰が曲がるまで長生きできますように

ひしもち

桃：魔除け

白：子孫繁栄、長寿

緑：健康

このほか、桃色、白、緑の重なり

ひなあられ

桃色、白、緑のひしもちの三色に加えて、黄色が加わり、**春夏秋冬**の「**四季**」を表しています。

一年を通して子供の健やかな成長

はまぐりのお吸い物

はまぐりは対の貝殻でなければ形や模様が合わないことから、**仲の良い夫婦の象徴**とされてきました。女の子が将来良縁に恵まれる

給食委員会