



# 3月号

## 冬から春へ元気に過ごそう!!

これから春に向かって少しずつ温かくなります!!  
食べ物にはそれぞれに特徴があります。  
体を温めてくれたり、逆に冷やしてくれたら...  
寒いときには、体を温めてくれる食材が最適です。  
体調を整えて春に向けて毎日元気に過ごしましょう!!!

### 《体を温める食品》

生姜



唐辛子



葱



牛蒡

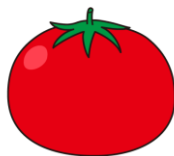


### 《体を冷やす食品》

胡瓜



トマト



### 食事バランスガイド



水・お茶

1日分

57 主食(ごはん、パン、麺)  
200g にたんぱく質10g、エネルギー400kcal程度

56 副菜(野菜、きのこ、海藻類)  
200g 野菜類50g程度

35 主菜(肉・魚・卵・大豆類)  
200g 肉・魚・卵・大豆類から30g程度

7 牛乳・乳製品  
200g 牛乳100g程度

7 果物  
200g みかん1個程度

厚生労働省・農林水産省決定

### 《春一番》

春一番は春先に初めて吹く強い南風のことです。気象庁では、立春から春分までの間で日本海で低気圧が発達しその年に初めて吹く南寄りの強い風としています。春先は日本海で低気圧が急発達することがあり、このような時に強い南風が吹き、海上は大荒れとなります。春一番は春の訪れを感じさせる明るいイメージもありますが、大きな災害を引き起こす恐ろしい現象です。

## 《ひとくちメモ》

3月3日はひな祭りです。ひな祭りとは「女の子の健やかな成長と幸せを願う日」です。中国で行われていた「上巳の節句」が日本に伝わってきたと言われていています。※諸説あります。



ひな祭りは「桃の節句」と言われることもあります。中国の上巳の節句で桃の花が使われていたためです。中国では桃の花に長寿や魔除けの力があるとされています。また、この時期に桃の花が咲くことからこの花を飾る理由だと考えられています。