

今年度も残りわずかとなりました。食について、おたよりでさまざまなことをお伝えしてきました。これまで学んだことを振り返って、今後の生活にいかしていかしてほしいと思います。

自分の成長を知り、健康にいい食事を意識した生活ができるようになろう

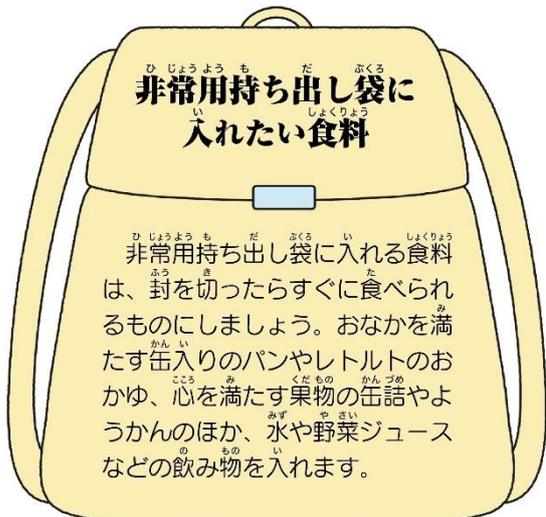
筋肉や骨、内臓、血液、皮ふなど、私たちの体は食べたものから作られています。また体は毎日ほんの少しずつ入れ替わっています。つまり古くなった細胞が壊され、新しい細胞に作り直され続けているのです。このとき食べ物からの栄養素が使われるのです。

腸	皮ふ	血液	骨
腸管の上皮細胞		赤血球	
数日	約22日	100~120日	約5カ月

* 神経細胞や卵細胞のように一生新生しない細胞もあります。

まさに「健康な体は1日にして成らず」です。ここから「1食1食、バランスのよい食事を心がけることが大切」という、健康のための大命題が導かれるのです。

食は生きていく上での楽しみでもあります。でも、だからといって食べたいものだけを好きに食べていたら、栄養が偏り、日々生まれ変わる体に必要な栄養素を補給できないリスクが高まります。



ひな祭りの行事食は、ひしもちや草もち、はまぐりのお吸い物などがあります。ひしもちは、赤（桃色）、白、緑のもちを重ねたものです。草もちには、よもぎが使われていて邪気をはらうと信じられてきました。はまぐりのお吸い物は、磯遊びをする風習があったことや、はまぐりが対になっている貝としかびつたりと合わないことから、夫婦円満の意味が込められています。



見た目の色じゃないよ

わたしたちは赤のグループ 体をつくるもとになるよ

わたしたちは黄のグループ エネルギーのもとになるよ

わたしたちは緑のグループ 体の調子をととのえるもとになるよ

あれ? 君たち赤いよ

見た目の色じゃないよ 体の中での働き別にわけたグループなの

へえ~

