



1月給食だより

☆☆新年明けましておめでとうございます☆☆

今年も子どもたちが「おいしい！」と言ってくれる給食を作っていきます。

気持ちも新たに、新しい年を健康に過ごしましょう。

・・・七草粥について・・・

七草をおかゆにして食べるという習慣は江戸時代に広まったそうです。

七草の種類は時代や地方によって異なっていたそうですが「今年も家族みんなが元気ですごせますように。」と願いながらお粥をいただく気持ちに差はありませんよね。

春の七草	内容
セリ	神経痛、痛風、リウマチに良い。
ナズナ	消化機能を整える
ゴギョウ	咳・痰を抑える
ハコベラ	利尿作用がある
ホトケノザ	筋肉の痛みを抑える
スズナ	胃腸の働きを助ける
スズシロ	

*上の春の七草の対で秋の七草もあり、いずれも生薬として用いられています。

