



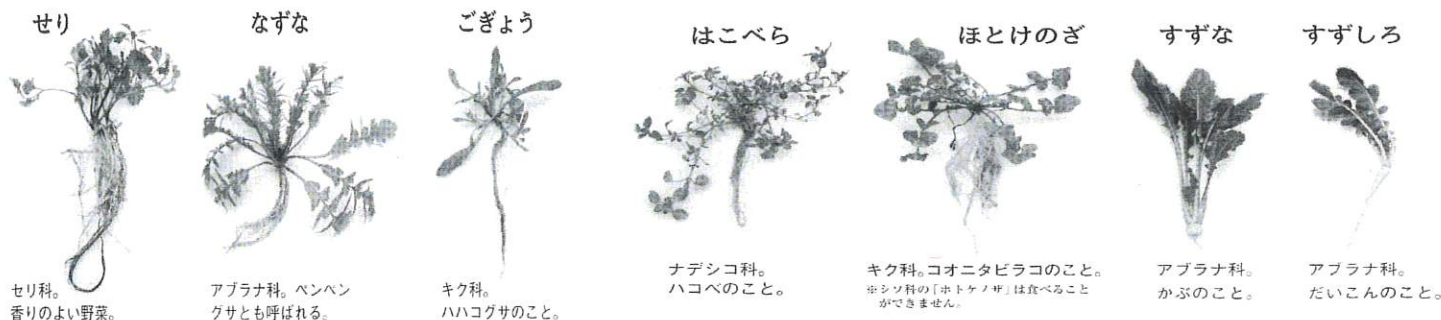
給食室 栄養士（今村・山下） 調理師（福島・梅野・中嶋・古賀・境）

## 春の七草と七草がゆ

春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろです。

1月7日の朝に、七草の若菜を入れたかゆを食べて、1年間の病気をせずに健康に過ごすことができるようにと祈る行事が伝えられています。昔から受け継がれている七草の行事について、子どもたちにどのような由来があるのかを語り伝えていきたいものです。

### 春の七草を知っていますか？



七草がゆをつくる時に、まな板の上で包丁やすりこぎで七草をたたきます。その時に、「七草なずな、唐土の鳥の、日本の土地にわたらぬ先に、ストントン」などと唱えます。大陸から田畑に害を与える鳥獣が飛んでこないように追い払うという意味があるそうです。

### 1月11日は鏡開き

1月11日は鏡開きです。鏡もちは神様にお供えしたものですから、包丁などの刃物で切ることを避けて、木づちや手などで小さく割ります。小さく割ったもちは「おしるこ」などにさせていただきます。



### 子どもたちに伝えたい行事食の大切さ



1年間にはさまざまな行事食があります。特に1月は、雑煮やおせち料理、七草がゆなどを食べる機会があり、身近に行事食を感じられます。日本に昔から伝わるいろいろな行事食を大切にし、ご家庭でも子供たちと一緒にその意味を調べてみたり、行事食をつくってみたりしてはいかがでしょうか？

#### 旬の食材

カリフラワー・キャベツ・水菜・ごぼう・小松菜・春菊・セロリ・大根・里芋・長ネギ・白菜  
ブロッコリー・法連草・れんこん・みかん・さわり・タコ・のり・小豆・さつま芋・人参・かぶ他