

ななくさ

# 1月11日（木）七草

今日の給食で「七草ごはん」が  
出ます。おいしそうですね。

ごはんの中には、何が入っている  
でしょうか。献立予定表を見てみま  
しょう。大根やカブが入っています。



「春の七草」とは、セリ、ナズナ、ゴギョウ（ハハコグサ）、  
ハコベラ（ハコベ）、ホトケノザ（タビコラ）、スズナ（カブ）、  
スズシロ（大根）です。

これが入ったおかゆ「七草粥」を1月7日に食べると、  
一年間、病気や事故などにあわないと、昔から言われていま  
す。寒さに負けずに芽を出している、その植物の生命力、  
エネルギーをいただいて、健康になろうと昔の人は考えた  
ようです。

冬休み中に、家で「七草粥」を食べた人がいるかもしれ  
ませんね。食べた人は、今日の「七草ごはん」で二倍元気に  
なるかもしれませんよ。

七草ごはんを食べて、張り切って勉強しましょう。

村越 新