

1月9日（木）七草

今日から、三学期の給食が始まります。三学期も張り切って楽しく食べましょう。



さて、今日のメニューは「**七草ごはん**」です。ごはんの中には、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。今日の「七草ごはん」で**二倍元気になる**と思います。しっかり食べて下さい。

インフルエンザが流行しています。**感染防止**のためには「よく食べる」ことがとっても大事です。