

ななくさ

# 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。



村越 新