

ななくさ

1月9日（金）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。

寒くなってきました。風邪をひきやすくなってしまいます。健康でいるためには「よく食べる」ことがとっても大事です。



村越 新