

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**になるといいます。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きます。**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