

【献立名】 小型ミルクパン 牛乳 七草ぞうすい
ほうれんそうのアーモンドあえ 白身魚の香味揚げ



【ひとロメモ】

七草ぞうすいを食べる理由を知ろう

(食事と文化)

1月7日は七草の節句でした。古くからこの日には1年間、病気になることを願って七草がゆを食べる習慣があります。この七草がゆに入れる七草は、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」の七つです。これ



れを、春の七草といいます。昔は、冬にとれる野菜が少なかったので、春を待つ気持ちは、今の人たちよりも、とても大きなものでした。七草の芽がでると春の訪れを喜び、野原に出て若菜をつみました。七草を食べることで、ビタミンやミネラルが補給でき、病気の予防につながります。また、おせち料理などで、疲れた胃を休めるといふ、生活の知恵でもあります。

給食では、七草をそろえることが難しいので、白菜・大根・春菊・水菜・百花・ほうれんそう・ねぎの、7種類の野菜を入れた七草ぞうすいにしました。みなさんも、1年の健康を願って味わっていただきましょう。

【献立名】

小型ミルクパン 牛乳 七草ぞうすい
さけのみそマヨネーズ焼き キャベツのアーモンドあえ



【ひとロメモ】

春の七草について

(食事と文化)

新学期が始まりました。元気にすごせるよう、十分な睡眠・適度な運動・1日3度の食事を心がけましょう。

さて、みなさんは、春の七草をすべて知っていますか？「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すすな」「すすしろ」の7つです。昔から1月7日に、七草がゆを食べると、病気や災いを防いでくれると信じられていました。実際、冬に不足しがちなビタミンをとることができるので、病気の予防になると考えられます。また、おせち料理などで、疲れた胃を休めるという、生活の知恵でもあります。

給食では、ほうれんそう・春菊・大根・にんじん・白菜・みずな・ねぎの7種類の野菜を入れた七草ぞうすいにしました。よく味わって、いただきましょう。

平成 30 年 1 月 9 日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】

小型ミルクパン 牛乳 七草ぞうすい
白身魚の香味揚げ ほうれん草のアーモンドあえ

《今日の丸亀産の食材》
米・葉ねぎ・ほうれん草・
白菜・大根・にんにく・キャベツ



【ひとロメモ】

七草がゆとは？

ごちそうを食べすぎて胃が疲れた時に、昔から食べられていたのが「七草がゆ」です。

七草がゆには、お正月にごちそうを食べて疲れた胃腸を休め、不足していた野菜を補う意味があります。七草がゆに入れるのは、春の七草である「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」です。

給食では、金時にんじんやしいたけ、鶏肉、卵を入れた「七草ぞうすい」にアレンジしています。

