

平成 31 年 1 月 8 日 (火)

中央学校給食センター

【献立名】 小型ミルクパン 牛乳 七草ぞうすい  
野菜のかき揚げ キャベツのゆかりあえ



【ひとロメモ】

## 七草を食べる理由を知ろう

(食事と文化)

一月七日は七草の節句でした。古くからこの日には1年間、病気にならない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。七草の芽が出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う、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・金時にんじん・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】

## 七草を食べる理由について知ろう

(勤労と感謝)

一月七日は七草の節句でした。古くからこの日には1年間、病気にならない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。七草の芽が出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・にんじん・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。

平成31年 1月 8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  
センター特製かきあげ キャベツのゆかりあえ

《今日の丸亀産の食材》  
春菊、ほうれん草、葉ねぎ、  
白菜、大根、キャベツ



【ひと口メモ】(食事と文化)

## 七草を食べる理由

今日のめあては「七草を食べる理由について知ろう」です。

一月七日は七草の節句でした。古くからこの日には1年間、病気にならない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・金時にんじん・ほうれん草・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。