

令和7年 1月 9日(木)

中央学校給食センター

【献立名】 ミルクパン 牛乳 鶏肉の香味揚げ
食べて菜の昆布和え 七草雑炊



【ひと口メモ】

七草を食べる理由について知ろう

(食文化)

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・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。

令和7年 1月 9日（木） 第二学校給食センター

（献立名） ミルクパン 牛乳 七草そうすい
とり肉の香味あげ チンゲン菜のおひたし



【ひとロメモ】

春の七草について知ろう

（食文化）

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。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。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、おせち料理などでつか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・ほうれんそう・春菊など季節の野菜、7種類を使いました。

1年の健康を願って味わっていただきましょう。

令和 7 年 1 月 9 日（木）

飯山学校給食センター

【献立名】 ミルクパン

牛乳 鶏肉の香味あげ

食べて菜の昆布あえ

七草ぞうすい

《今日の丸亀産の食材》

白菜 大根 ほうれん草 葉ねぎ キャベツ 食べて菜



【ひと口メモ】

七草がゆについて知ろう

（食文化）

1 月 7 日は「人日の節句」です。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・百花・金時にんじん・ほうれんそう・ねぎの 7 種類の野菜を入れました。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。