

令和8年 1月 8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 チンゲン菜のおかか和え  
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)

1月7日は七草の節句でした。昔からこの日には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。この七草がゆに入る七草は、「せり」「なづな」「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、お正月にごちそうを食べ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。

令和8年 1月 8日（木） 第二学校給食センター

（献立名） ミルクパン 牛乳 七草ぞうすい  
鶏肉の香味揚げ チンゲンサイのおひたし



【ひと口メモ】

## 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つ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 8 年 1 月 8 日 (木) 飯山学校給食センター

【献立名】

ミルクパン 牛乳 鶏肉の香味揚げ  
チンゲン菜のおかかあえ 七草ぞうすい

«今日の丸亀産の食材»

大根 春菊 百花  
ほうれん草 葉ねぎ にんにく



【ひと口メモ】

## 七草がゆについて知ろう

(食文化、心身の健康)

あけましておめでとうございます。今日から、3学期が始まりました。まだまだ寒い日が続きますが、給食をしっかり食べて元気に過ごしましょう。

1月7日は「人日の節句」といわれています。この日には、1年間健康に過ごせるようにという願いをこめて、昔から七草がゆを食べる習慣があります。七草がゆに入っている七草は、「せり」「なづな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」の7つです。これらをまとめて春の七草といいます。七草は、春になると芽が出ることから、このように呼ばれるようになりました。

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。さらに、おせち料理などのごちそうで疲れた胃腸を休める効果もあります。

給食では七草をそろえることが難しいため、白菜・大根・金時にんじん・春菊・百花・ほうれん草・ねぎの7種類の野菜を使っています。1年の健康を願って味わっていただきましょう。