

1月 給食室だより

令和8年1月7日 栴辻こども園

あけましておめでとうございます。今年も子どもたちが健やかに過ごせるよう、安全でおいしい給食づくりをがんばりたいと思います。よろしくお願いします。
今回は七草粥について紹介します。

「七草粥」ってな～に？

七草粥とは1月7日の人日の節句(じんじつのせつく)に食べられる行事食。

①無病息災を願う

②正月で疲れた胃腸を休める

という意味があります。七草の種類、意味、そして栄養や効果を見ていきましょう。



芹 (セリ)



『競り勝つ』

胃腸を丈夫にする。食欲増進と香り成分には、**体を温める効果**もあります。

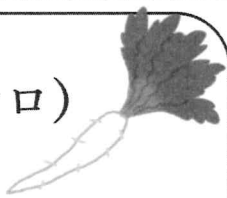
薺 (ナズナ)



『なでて汚れをはらう』

別名ペンペン草と言います。**肝機能を整える効果**があります。

蘿蔔 (スズシロ)



『汚れのない純白さ』

今で言う大根のこと。シアスターゼが**消化を助ける**。風邪予防にもなります。

春の七草



御形 (ゴギョウ)



『仏様の体』

咳を鎮める働きがあります。
風邪予防、解熱効果があります。

菰 (スズナ)



『神様を呼ぶ鈴』

今で言うかぶのこと。**ビタミンが豊富**で、シアスターゼ(消化酵素)が**消化を助けます**。

繁縷 (ハコベラ)



『繁栄が広がる。』

目に良いビタミンAが豊富です。

仏座 (ホトケノザ)



『仏の安座(くつろいで座ること)』

胃腸強化、食物繊維が豊富で**おなかの調子を整えます**。



こども園では、8日のおやつに七草粥を作ります。お家でも七草粥を食べられると思うので、七草を探したり、七草粥の意味を親から子へと世代を通して伝えていく機会になればと思います。
七草粥を食べてこの一年を元気に過ごしましょうね。