

～ 給食室から ～



新年、あけましておめでとうございます

今年も子どもたちの給食の時間が楽しい・美味しい時間でありますように、心を込めて作っていきたいと思います。寒い日が続く中、栄養を考えてお雑煮や七草などの行事食を取り入れ、子どもたちの体調に配慮しながらすごしたいと思います。

### 七草がゆのいわれ

正月7日の朝に、無病を祈って7種類の野菜を粥に入れて食べます。もともとは中国の風習で、春の七草を粥に煮込んで神に供えるとともに家族で食べ、万病・邪気をはらうために行われた行事でした。芽吹きのエネルギーをもらって、無病息災の願いを込めておかゆを炊きます。

### 七草粥の効能

七草の葉菜には、ビタミンA、B、C、そしてカルシウムなどミネラルが豊富です。

なずな  
ごぎょう  
はこべら  
すずしろ  
せり  
すずな  
ほとけのざ



園では、7日の午後のおやつに七草うどんを食べます。七草はお正月にごちそうを食べ、疲れた胃を休ませてくれます。風邪をひいたり、お腹が痛くなったりと、体調をくずさないように冬の野菜から、たくさんの栄養をもらいたいと思います。

