



七草ごはん (行事食)

今日から3学期の給食が始まりました。3学期は47回と大変短い給食です。よりステキな給食の思い出ができるとうれいですね。

今日は、少し遅いですが「七草」についてお話します。昔から、正月1月7日の朝に、7種類の野菜を入れたかゆを食べる習慣があります。本来、「七草」と書いた場合は「秋の七草」のことを言い、正月のものは「七つの種」と書いて「七種」と読むそうです。今では、正月と秋を合わせて「七草」と言うようになりました。古い書物の“枕の草子”では、「正月最初の“子の日”の遊び」の中に、野原に出て若菜つむつまり七草をつむ様子がうたわれています。(当時は、「一日・二日・・・」と言わず、「ね、うし・・・」という呼び方をしていました。)

さて今日の給食は、「七草がゆ」をアレンジし、七草のいくつかを入れて作った「七草ごはん」です。「せり(芹)、なずな(薺)、ごぎょう(御形)、はこべら(繁縷)、ほとけのざ(仏の座)、すずな(菘)、すずしろ(蘿蔔)」の草を「春の七草」と言います。もう、みなさんは知っていますね。

これらの草には、消化を助ける「ジアスターゼ」や、ビタミンや鉄などの栄養素が含まれています。正月に食べた「ごちそう」で胃がもたれたのを回復させます。また、冬に不足しがち

なビタミンやミネラルを ^{おお}多く ^{ふく}含み、かぜなどの ^{びょうき}病気を ^{ふせ}防ぐ ^{はたら}働き
があります。みなさん、どうぞ ^{あじ}味わって ^た食べてください。 ^{きゅうしょくしつ}給食室
^{まえ}前に ^{けいじ}掲示があります。