

行事食について知ろう ～七草～

昔から季節の節目には、家族の健康や豊作を願い、季節の行事にちなんだ行事食が食べられてきました。今月は、「七草」を紹介します。

【献立名】

七草ごはん・牛乳・ぶりの照り焼き・豚汁

〈春の七草〉



せり



なずな



ごぎょう



はこべら



ほとけのざ



すずな（かぶ）



すずしろ（だいこん）

七草がゆ



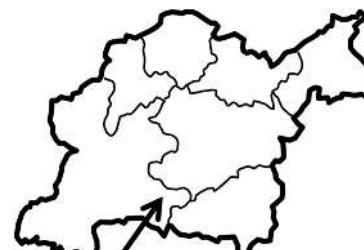
1月7日は「人日の節句」といい、一年間病気にかかるないように願って、春の七草が入った七草がゆが食べられています。

七草には、かぜの予防や食べ物の消化を助ける働きがあります。

おかゆにして食べることで、正月のごちそうなどを食べて、疲れが出始めたおなかを休める意味もあります。

「七草」は松平地区で栽培されています

豊田市



松平地区

松平地区は、緑に囲まれ、きれいな水が一年中流れていることから、七草の栽培が行われています。



▲せりのハウス栽培の様子