

# ぎょうじしょく し ななくさ 行事食について知ろう ～七草～

むかし きせつ ふしめ かぞく けんこう ほうさく ねが きせつ ぎょうじ ぎょうじしょく た  
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。  
こんげつ ななくさ しょうかい  
今月は、「七草」を紹介します。

こんだてめい  
【献立名】 ななくさ 七草ごはん・牛乳・ぶりの照り焼き・豚汁

## はる ななくさ 〈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)

## ななくさ 七草がゆ



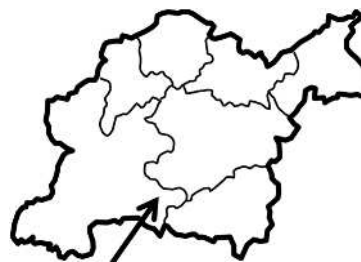
じんじつ せつく いちねんかんびょう き  
1月7日は「人日の節句」といい、一年間病気に  
ねが はる ななくさ はい ななくさ  
かからないように願って、春の七草が入った七草がゆ  
た  
が食べられています。

ななくさ よぼう た もの しょうか たす  
七草には、かぜの予防や食べ物の消化を助ける  
はたら  
働きがあります。

た しょうがつ  
おかゆにして食べることで、正月のごちそうなど  
た つか ではじ やす いみ  
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。

ななくさ まつだいら ち く さいばい  
「七草」は松平地区で栽培されています

とよた し  
豊田市



まつだいら ち く  
松平地区

まつだいら ち く みどり かこ みず  
松平地区は、緑に囲まれ、きれいな水が  
いちねんじゅうなが  
一年中流れていることから、七草の栽培が  
おこな  
行われています。



さいばい ようす  
▲せりのハウス栽培の様子