

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
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
ぎょうじしょく た こんげつ ななくさ しょうかい
行事食が食べられてきました。今月は、「七草」を紹介します。

● 給食クイズ

下のたべまるをタップまたは二次元コード
を読み込んでチャレンジしてみよう



こんだてめい
【献立名】 ななくさ 七草ごはん・牛乳・豆腐しんじょ・根菜のみそ煮・プチゼリー（みかん）

はる ななくさ 〈春の七草〉



せり



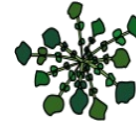
なずな



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



1月7日は「人日の節句」といい、一年間病気に
かからないように願って、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、疲れが出始めた胃や腸を休める意味も
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 ながなくさ さいばい
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。



▲せりのハウス栽培の様子