

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・さばの塩焼き・豚汁

はる ななくさ
春の七草



せり



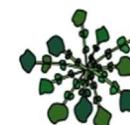
なずな



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



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。

ななくさ
「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。



▲せりのハウス栽培の様子
さいばい ようす