

食事だより

行事食…七草がゆ…1月7日

いわれ

正月7日の朝に、無病を祈って7種類の野菜をかゆに入れて食べます。もともとは中国の風習で、春の七草をかゆに煮込んで神に供えとともに家族で食べ、万病・邪気をはらうために行われた行事でした。

芽吹きエネルギーをもらって、無病息災の願いをこめておかゆを炊きます。



『園児わくわく行事食』西田奈保子（芽ばえ社）参考

効能

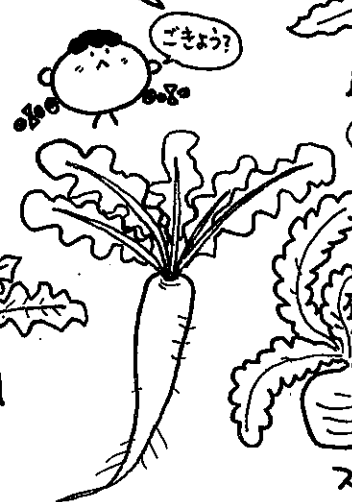
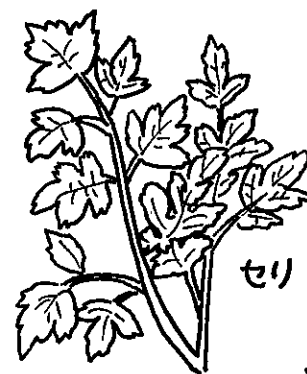
おなかにやさいんだよ



お正月のご馳走で胃腸に負担がかかっている体には、格好の食事といえるでしょう。葉菜にはビタミンA、B、C、そしてカルシウムなどミネラルが、豊富です。

行事食

七草がゆにする春の七草の種類は、
せり・なずな（ペンペン草）
ごぎょう（ハハコグサ）
はこべら（ハコベ）
ほとけのざ（コオニタビラコ）
すずな（かぶ）
すずしろ（だいこん）
がぶつうです。



『園児わくわく行事食』西田奈保子（芽ばえ社）参考