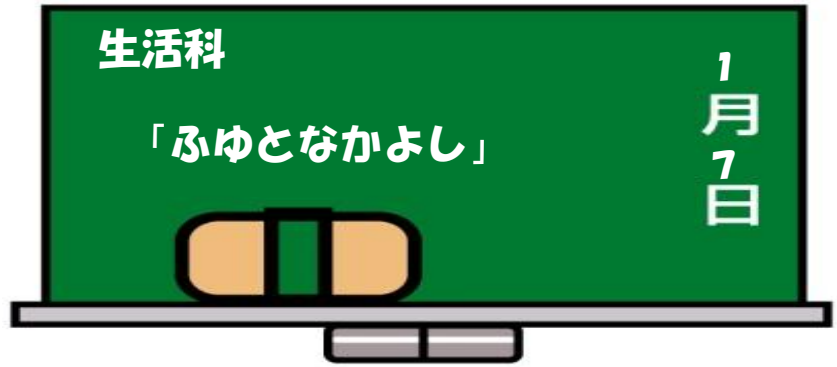
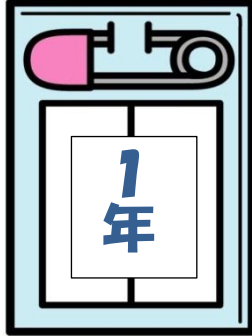


教科書の中から…

いただきます

1月



かぞくで いっしょに おしょうがつ

あたらしいとしがはじまるよ



七草がゆ

かんれんこんだて
関連献立

くろまい 黒米ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらのにしきょうや 西京焼き なます ななくさそうに 七草雑煮

あたら 新 しい年が始まると、おせち料理を食べてお祝いをします。

そして、1月7日には、「七草がゆ」を食べます。

七草がゆは、病気をしないで、一年元気に過ごせますようにという祈りがこめられていて、正月に疲れた胃を整えてくれるので食べるといわれています。

春の七草とは、「セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ」を言います。みなさん、言えますか？

きゅうしょく 給食 でも、七草雑煮にしてみました。

みなさんが、一年間元気に生活できますように。

教科書には載っていない...

身近な食品の話

1月



平成26年1月7日(火)

献立

黒米ごはん 牛乳 さわらの西京焼き なます 七草雑煮



七草がゆ

七草がゆとは...

1月7日に、春の七草やもちなどを具材とした塩味のおかゆで、一年間健康で元気に過ごせるように願いをこめて食べられています。

お正月で疲れた胃を休めるという意味もあります。

七草の歴史...

日本には、雪の間から芽を出した草を摘む「若菜摘み」という習慣があり、これが七草の原点になっています。江戸時代には、武家や庶民にも定着し、幕府では公式行事として、将軍以下すべての武士が七草がゆを食べる儀式を行っていました。



七草がゆ日本旅

- ★ 東北地方・・・雪のため、七草がとれないので七草が入らないおかゆ。
- ★ 山形県・・・ごほう・にんじん・こんにゃく・ずいき・油揚げ、納豆などを入れた七草汁を食べる。
- ★ 最上川流域・・・にぎりめしをくずして煮込み、野菜・昆布・干し柿・栗を入れる。
- ★ 秋田・青森県・・・1月7日ではなく、1月16日の小正月に「けの汁」という根菜がたっぷりの精進料理を食べる。

秋の七草は...

直接何かをする行事はありませんが、短歌や俳句を詠むことが昔から行われてきました。

「オミナエシ・ススキ・ききょう・なでしこ・ふじばかま・くず・はぎ」をいいます。

春の七草



セリ ナズナ ホトケノザ ゴギョウ ハコベラ スズナ スズシロ