

令和5年 1月 10日 (火) 中央学校給食センター

【献立名】 小型ミルクパン 牛乳 七草ぞうすい いかのさらさ揚げ  
キャベツのごま和え



【ひとロメモ】

## 七草を食べる理由について知ろう

(食文化)

一月七日は七草の節句でした。古くからこの日には1年間、病気にならないことを願って七草がゆを食べる習慣があります。この七草がゆに入れる七草は、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」の七つです。これを春の七草といいます。

昔は、冬にとれる野菜が少なかったので、春を待つ気持ちは今の人たちよりも、とても大きなものでした。七草の芽が出ると春の訪れを喜び、野原に出て若菜をつみました。七草を食べることで、ビタミンやミネラルが補給でき、病気の予防につながります。また、おせち料理などで疲れた胃を休めるという、生活の知恵でもあります。

給食では、七草をそろえることが難しいので、白菜・大根・春菊・金時にんじん・百花・ほうれんそう・ねぎの7種類の野菜を入れた七草ぞうすいにしました。みなさんも1年の健康を願って、味わっていただきましょう。

令和5年 1月 10日（火） 第二学校給食センター

（献立名） 小型ミルクパン 牛乳 七草ぞうすい  
白身魚のさくさく揚げ 小松菜のアーモンドあえ



【ひとロメモ】

## 春の七草について知ろう

（食文化）

一月七日は七草の節句でした。古くからこの日には1年間、病気にならないことを願って七草がゆを食べる習慣があります。七草がゆに入れる七草は、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」の七つです。これを春の七草といいます。

七草を食べることで、ビタミンやミネラルが補給でき、病気の予防につながります。また、おせち料理などでつかれた胃を休めるといふ、生活の知恵でもあります。

給食では、七草をそろえることが難しいので、白菜・ほうれんそう・春菊など季節の野菜、7種類を使用しました。1年の健康を願って味わっていただきましょう。

令和5年 1月 10日(火)

飯山学校給食センター

【献立名】 小型ミルクパン

牛乳 いかのさらさあげ

キャベツのごまあえ 七草ぞうすい

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ、チンゲン菜、金時にんじん、葉ねぎ、大根、春菊、ほうれん草、百花、白菜



【ひと口メモ】

## 七草がゆについて知ろう

(食事と文化)

今日は「七草の節句」です。古くからこの日には1年間、病気にならないことを願って七草がゆを食べる習慣があります。この七草がゆに入れる七草は、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」の七つです。これを春の七草といいます。

昔は、冬にとれる野菜が少なかったので、春を待つ気持ちは今の人たちよりも、とても大きなものでした。七草の芽が出ると春の訪れを喜び、野原に出て若菜をつみました。七草を食べることで、ビタミンやミネラルが補給でき、病気の予防につながります。また、おせち料理などで疲れた胃を休めるという、生活の知恵でもあります。

給食では、七草をそろえることが難しいので、白菜・大根・春菊・百花・金時にんじん・ほうれん草・ねぎの7種類の野菜を入れた七草かきたま汁にしました。みなさんも1年の健康を願って味わっていただきましょう。