

# 給食紹介

令和 7年 1月 10日(金)

## 七草ごはん 牛乳 筑前煮 二色なます まんてん大豆

### “春の七草”

いくつ言えるかな・・・

- ・せり
- ・なすな
- ・ごぎょう(ははこぐさ)
- ・はこべら
- ・ほとけのざ
- ・すすな(かぶ)
- ・すすしろ(大根)



『七草粥』ではないですが・・・給食では『七草ごはん』でどうぞ。。。

## 日本の伝統食

『七草粥』とは、“春の七草”を入れたおかゆのことで、お正月にごちそうを食べて疲れた胃を休め、ふつうの食生活にもどす区切りとして、一年の無病息災を願って食べられます。“春の七草”が、ごぎょう(ははこぐさ)・すすな(かぶ)・すすしろ(大根)・なすな(ぺんぺんぐさ)・はこべら(はこべ)・ほとけのざ・せりとなったのは、鎌倉時代ともいわれています。

平安時代には、春の七草は、『君がため春の野に出でて若菜(七草)つむ。わが衣手に雪はふりつつ』という光孝天皇の歌にも残されています。給食では、おかゆは出せないで『七草ごはん』にしました。にんじん・だいこん・だいこん葉・青菜・ごぼう・ちりめんじゃこ・ごまと7種類の食材をかつおからとただだしに、塩・しょうゆ・酒で味付けして、ごはんと混ぜて『七草ごはん』にしました。日本のよき伝統をしっかりと味わいながらいただきます。

『なます』は、せん切りにした大根とにんじんの甘酢漬けです。紅白で縁起がよくお正月には欠かせない料理のひとつです。味わってくださいね。

～給食では、食事を通して食文化もお伝えてしています。～