



給食だより

2016年

1月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園

新年あけましておめでとうございます！今年も子どもたちの心も体も元気に育つようにおいしい給食を作っていきます！よろしくお願いいたします！

七草ってなあに？



1月7日は【七草】です。

元々は中国の風習で、七種類の野菜を汁物で食べると、邪気をはらえると考え、七草粥を食べていたようです。日本では、その年1年が健康で、平和に暮らせるようにという意味を込めて作ります。また、正月で沢山のごちそうで疲れた胃を休め、日常生活に戻る区切りともされています。

七草の意味

七草には「春の七草」と「秋の七草」があります。「春の七草」は全て食べられるので、七草粥に使います。「春の七草」の種類と一つひとつに込められた意味をご紹介します！スズナ、スズシロ以外は野草です。子どもと一緒に近所の公園や原っぱへ探しに行って、草摘みしてみましょう！



セリ（芹）	ナズナ（薺）	ゴギョウ（御形）	ハコベラ	ホトケノザ（仏の座）
競り勝つ	撫でて汚れを除く	仏様のお体	繁栄にはこびる	仏様がすわる座

スズナ（鈴菜）	スズシロ（清白）
神様を呼ぶ鈴	汚れのない清白

スズナはかぶ、スズシロは大根のことです♪

今は、ゴギョウはハハコグサ、ハコベラはハコベ、ホトケノザはコオニタビラコと呼ばれています。

【七草粥】

材料（大人2人分・子ども2人分）

- ・米・・・1合（1カップ） ・塩・しょうゆ・・・適量
- ・水・・・900ml（4.5カップ） ・七草（市販のパックを使うと簡単に作れます！）

- ① スズナ（かぶ）、スズシロ（大根）はいちょう切りにしてゆでる。
七草の葉類は熱湯でさっとゆで細かく刻む。
- ② 鍋によくといた米と水を入れ火にかけ、沸騰したら弱火で30～40分煮込む。
- ③ ②に塩、しょうゆ、七草を加える。
- ④ 七草がしんなりしてきたらできあがり！

給食レシピ



七草が足りない場合、小松菜などの葉物野菜を入れてもおいしいです★