

給食・食育だより

No. 8



1月7日は人日の節句！

七草がゆを食べるのはどうして？

三が日におせち料理やごちそうが続くと胃腸を休めたくくなりますよね。1月7日は「人日(じんじつ)の節句」といって、七草がゆを食べておなかの調子を整える風習があります。「七日正月」ともいい、1年の無病息災を祈る行事が行われ、その日の朝に七草がゆを食べると1年を元気に過ごせると言われています。なぜそのような風習ができたのでしょうか。

昔、日本では、お正月に野原の若菜を摘んで食べる「若菜摘み」という風習や1月15日には七種の穀物で作ったおかゆを食べ五穀豊穡を願う行事がありました。一方、古代中国では、この日に七種の菜の煮物や汁物を食べ、無病息災を願っていました。このことから、中国の人日の節句の風習と日本のお正月の風習が合わさって、7日の節句に七草がゆを食べるようになったと言われています。



春の七草を全部言えますか？

- ・せり
- ・ごぎょう
- ・ほとけのざ
- ・なずな
- ・はこべら
- ・すずな
- ・すずしろ



何の野菜？

すずな・・・かぶ
すずしろ・・・大根



現代では、七草はパック詰めされたものが売られていますが、昔は、若菜を寒さ厳しい野山から摘んできたのでしょうか。摘みつけた七草は決まった言葉を唱えながら包丁でたたき刻むなど、七草がゆを作る時のならわしも地域によってあったようです。



春の七草の覚え方



出典：東京都墨田区 向島百花園

春の七草は、
5・7・5・7・
7に合わせて口
ずさみ覚えるこ
とができます。こ
の他に、夏の七草
や秋の七草もあり
ます。

～なずな～
別名はべんべん草。
江戸時代にはポピュ
ラーな食材でした。

～せり～
水辺の山菜。
食欲を増進させる。

～すずしろ～
大根のこと。消化を助け、
風邪も予防する。

～ごぎょう～
別名は母子草で、草餅の元祖。
風邪予防や解熱に効果がある。

～はこべら～
目によいビタミンAが
豊富。腹痛にも効く。

～ほとけのざ～
別名はタビラコ。タンポポに
似ていて、食物繊維が豊富。

～すずな～
かぶのこと。ビタミンが豊富。

七草入り雑煮をいただきました

1月9日(木)、1月最初の給食献立は、ごはん、ぶりの照り焼き、なます、七草入り雑煮でした。丸餅が入ったお雑煮はとても温かく、寒い季節にぴったりの献立でした。

後期後半は、セレクト給食(1・2年生)や卒業お祝いバイキング献立(3年生)の他、旬の食材を使った行事食や郷土食も予定しています。栄養満点の給食を楽しみにしてください。

