

# 給食

年末年始は、ゆっくりすごせましたか？

今年も美味しい給食を子どもたちに食べてもらえるよう、調理一同頑張ります！！

本年もどうぞよろしくお願いいたします。



## 春の七草

7種類全部、わかりますか？



## 七草粥の効能

「ななくさ なずな とうどのとりよ

にほんのとちに すととーん すとととーん」

七草を刻むときに歌う歌です。(色々なバージョンがあります)

七草粥は、正月の7日の朝に、無病を祈ってその7種類の野菜をかゆに入れてたべる行事食です。

もともとは中国の風習で、春の七草を粥に煮込んで神に供えるとともに家族で食べ、万病・邪気をはらうために行われる行事だったそうです。近年は、お正月のご馳走で胃腸に負担がかかっている身体を休める意味合いもあります。葉菜にはビタミンA、B、C、そしてカルシウムなどミネラルが豊富です。保育園では、行事食として7日(水)のおやつで食べます。子どもも食べやすいように鶏ひき肉や、大根・かぶの実(根)の部分も入っています。

答え A なずな B ごぎょう C すずな D せり E すずしろ F はこべら G ほとけの草