

七草（献立）

七草の日は、7種類の食材を食べることで健康を願うという考えがあり、また野草の生命力にあやかって若菜を摘んで食べているようです。

この七草には、健胃効果・食欲増進・利尿作用・二日酔い解消・解熱・去痰・咳止め・気管支炎予防・扁桃腺炎予防・肝臓回復効果・そばかす予防・あかぎれ予防・心の安定効果などが期待されています。そして、七草はそれぞれ縁起も込められています。

縁起の良い七草を食べて一年を元気に過ごしましょう！



昼食 ごはんの方は七草粥ではなく、七草ごはん

令和3年1月7日(木) 七草

はこべら 繁栄がはこびる
すずしろ 汚れのない純白さ
ほとけのざ 仏の安座
せり 競り勝つ
なすな なでて汚れを払う
すずな 神様を呼ぶ鈴
ごぎょう 仏体

七草は無病息災を願って食べますが、七草には色々な縁起も込められています。
七草を食べて今年も元気に過ごしましょう！

おおつかの郷 栄養科