



1月の「七草がゆ」を食べよう!

◆ 七草がゆとは?

1月7日の朝食に食べる、行事食です。平安時代に中国から日本へ伝わった習慣で、江戸時代に全国に広がったとされています。

一年の頭に豊年を祈願し、「今年も家族みんなが元気で暮らせますように」と願いながらお粥をいただきます。

また、この習慣は理に適っており、正月料理に疲れた胃腸を回復させる効果もあります。



◆ 七草の種類

芹(せり)

水辺の山菜で香りがよく、食欲が増進します。



薺(なずな)

別称はペンペン草。江戸時代にはポピュラーな食材でした。



御形(ごぎょう)

別称は母子草で、草餅の元祖。風邪予防や解熱に効果があります。



繁縷(はこべら)

ビタミンAが豊富で、腹痛の薬にもなります。



仏の座(ほとけのざ)

別称はタバコ。タンポポに似ていて、食物繊維が豊富。



苣(すずな)

蕪(かぶ)のこと。ビタミンが豊富。



蘿蔔(すずしろ)

大根のこと。消化を助け、風邪の予防にもなります。



鏡びらき (1月11日)

鏡開きは、お供えしていた餅を下げ、木づちで叩き割って食べる行事です。

鏡「開き」といわれるのは、「切る」や刃物は縁起が悪いので、運を「開く」という意味を込めて鏡「開き」とされたそうです。

また、割ったお餅はお雑煮やお汁粉にして、無病息災を祈って食べます。



		献立名	おやつ
1	火	元日	
2	水	振替休日	
3	木	年始休日	
4	金	ごはん ビーフシチュー 野菜サラダ 果物	ミニパン ミルク
5	土	スパゲティ-ミートソース 果物	おにぎり お茶
7	月	ごはん 肉じゃが 大根とレタスのスープ 果物	七草がゆ お茶
8	火	愛情弁当の日	お菓子 ココア
9	水	ごはん チキン南蛮 野菜サラダ 味噌汁 果物	ヨーグルト パンケーキ ミルク
10	木	ごはん 鱈の照り焼き 紅白なます かき卵汁 果物	チヂミ ミルク
11	金	ごはん 麻婆白菜 サツマイモと竹輪の胡麻和え 果物	ぜんざい お茶
12	土	中華焼きそば 果物	お菓子 牛乳
14	月	成人の日	
15	火	ごはん 揚げタラのおろしかけ 筑前煮 果物	ツナとおからチーズ焼き ミルク
16	水	ごはん 根菜のハンバーグ こふき芋 付け野菜 卵スープ 果物	梅ヶ枝餅 お茶
17	木	パーティの日 餅つき	おにぎり お茶
18	金	ごはん 朝鮮雑煮 レバーの甘辛煮 果物	サツマイモのソフトクッキー ミルク
19	土	焼うどん 果物	おにぎり 麦茶
21	月	ごはん メンチカツ わかめと竹輪の味噌汁 果物 ホウレン草のピーナツ和え	フレンチトースト ミルク
22	火	ごはん 桜海老入り野菜のかき揚げ 果物 スタミナ納豆 ベーコンとレタスのスープ	ままかりいなり お茶
23	水	ごはん 松風焼き 付け野菜 南瓜スープ 果物	ジャガイモ餅 ミルク
24	木	ごはん 焼き魚 ひじきの煮物 味噌汁 果物	ちんすこう ミルク
25	金	ごはん クリームシチュー キャベツの胡麻酢和え 果物	焼き芋 カルピス
26	土	ドライカレー 果物	スティックパン 牛乳
28	月	ごはん 鶏肉と大根の胡麻味噌煮 おかか和え わかめスープ 果物	オールドファッションドーナツ ミルク
29	火	ごはん 鮭のフライタルタルソースかけ 付け野菜 味噌汁 煮豆	お好み焼き お茶
30	水	ごはん すき煮 ホウレン草の和え物 コーンスープ 果物	黄粉団子 ミルク
31	木	ごはん ちゃんちゃん焼き 小松菜のサラダ 野菜スープ 果物	スイートコーンの一口揚げ ミルク

