



食育だより

錦ヶ丘給食室

あけましておめでとうございます。今年も子ども達の成長を食事の面から、精一杯支えていきたいと思っております。今年もよろしくお願いたします！

1月11日土曜日の給食は七草粥です。(本来は7日に食べます。)今月の食育だよりでは、“七草粥”について紹介したいと思います。

春の七草と七草粥の由来

この風習の起源は古代中国にさかのぼり、唐の時代、1月7日に「七種菜羹(ななしゅさいのかん)」という7つの草や野菜を混ぜた汁物を食べる風習が始まりました。体にいい食材を摂る事で、無病息災を願ったと言われています。

その後、日本には奈良時代に伝わってきました。当時、日本ではお正月に若菜を摘んで食べる「若菜摘み」という風習と、1月15日に7種の雑穀をお粥にして食べる習慣がありました。

平安時代になると、中国の七種菜羹と日本の若菜摘み、7つの雑穀を食べる習慣が結び付き、現代の「七草粥」の原型になりました。

お正月にはおいしいご馳走を食べる日が続きますよね。七草粥には疲れた胃を休ませる、という目的もあったのです！

七草の栄養価

七草をすべて合わせると約12種類の薬膳効果があり、含まれるビタミン・ミネラルは7種類です。
➡健胃効果・食欲増進・利尿作用・二日酔い解消・解熱・咳止め・肝臓回復効果・心の安定効果など

☆芹(せり)☆

競り合うように生えていることから、この名が付けました。この名前に「競り勝つ」という意味をかけて縁起物にされている食材です。(高血圧、動脈硬化の抑制・整腸効果など)

☆薺(なずな)☆

ぺんぺん草とも呼ばれています。三味線のばちに似ていることが呼び名の由来です。よく道端に生えていますが「なでて汚れをはらう」とされる縁起の良い食材です。(高血圧・解熱・便秘・利尿・止血効果など)

☆蘿蔔(すずしろ)☆

「汚れの無い純白さ」を表しているとされ、すずしろと呼ばれるようになりました。現在では大根としておなじみの食材です。(冷え性、胃炎、便秘の解消・消化の促進など)

☆仏の座(ほとけのざ)☆

正式名称はコオニタビラコといいます。その名の通り、縁起物とされています。(健胃・整腸作用・高血圧予防など)



☆繁縷(はこべら)☆

「繁栄がはびこる」として、縁起の良い植物とされています。(利尿作用・止血作用・鎮痛作用など)

☆菘(すずな)☆

「神を呼ぶ鈴」として縁起物とされています。現在で一般に食べられているカブのことです。(便秘、風邪、骨粗鬆症の予防など)

☆御形(ごぎょう)☆

「仏体」を表す縁起物とされています。(咳止め・のどの炎症・利尿・むくみ解消など)

ご紹介したように七草粥は、それぞれの食材に高い栄養素が含まれています。1000年以上前からの風習でまさに先人の知恵が詰まった健康食といえます。体に優しい七草粥を食べて、健康的な一年を過ごしましょう！

文責:川畑