

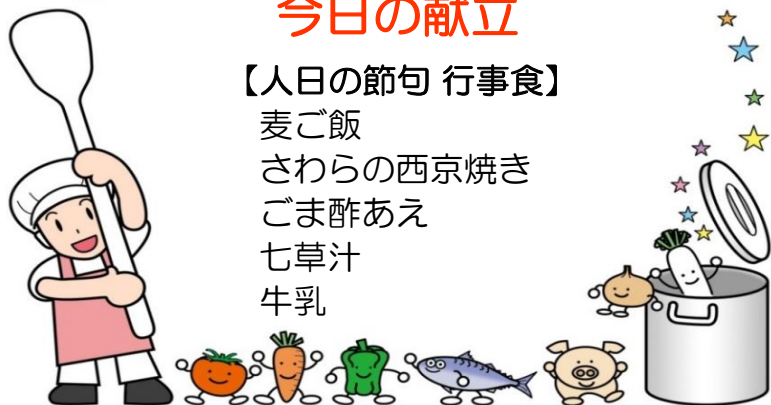
# 稲中ランチタイム通信

1月9日(木)

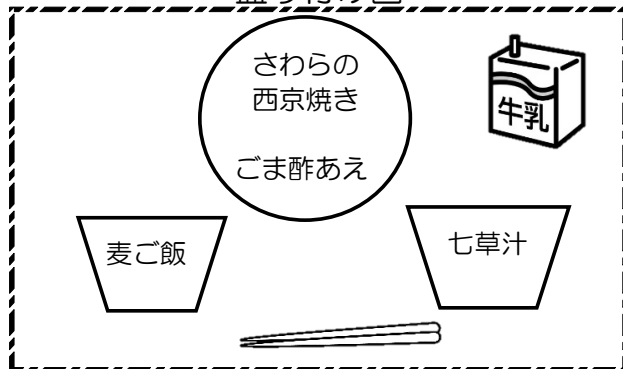
## 今日の献立

【人日の節句 行事食】

麦ご飯  
さわらの西京焼き  
ごま酢あえ  
七草汁  
牛乳



盛り付け図



『人日の節句』について

みなさん明けましておめでとうございます

2025年の給食が今日からスタートしました。

1月7日は「人日の節句」です。「七草粥」を食べる習慣があることから「七草の節句」ともいいます。この時期に芽吹く若菜を摘んで、お粥に入れて食べることで、無病息災を願う風習です。

この日はお正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわり、冬場に不足する青菜の栄養を補うということで、新年の健康を願う日として今でも定着しています。給食では、お粥ではなく、せり・すずな・すずしろを入れたすまし汁にしました。

今年一年の健康を祈願して七草を食べましょう♪

## 先生からの食育コメント

みなさんは春の七草を知っていますか？

春の七草は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな(かぶ)・すずしろ(大根)です。

七草は春にいち早く芽吹くことから邪気を払う力があると言われ、一年間の無病息災を祈って食べるようになったそうです。