

しょくいく

# 食育ニュース

R4.1.11(火)



## きょう こんだて 今日の献立

- くろまめ こんぶ  
・黒豆と昆布のごはん
- まつかぜ や  
・松風焼き
- こうはく  
・紅白なます
- ななくさじる  
・七草汁
- ぎゅうにゅう  
・牛乳



あけましておめでとうございます。

1月7日は春の七草の入った『七草がゆ』を食べる日でした。

七草から力をもらい病気を防ぐ意味や、お正月のごちそうで疲れたおなかを休ませるために食べられるとも言われています。

今日は、七草の中からせり・かぶ・

大根の入った「七草汁」です。

新たな一年を健康で過ごせるよう

願いを込めて作りました。よくかん

で、あじわいながら食べましょう。

