

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。

