

～きゅうしょくしつだより～

# はらぺこ

きょうの献立は「<sup>こんだて</sup>牛乳・<sup>ぎゅうにゅう</sup>古代米の<sup>こだいまい</sup>赤ご<sup>あか</sup>  
<sup>はん</sup>飯・<sup>まつかぜ</sup>松風<sup>や</sup>焼き・<sup>こうはく</sup>紅白<sup>ななくさじる</sup>なます・<sup>ななくさ</sup>七草汁」です。

<sup>かつ</sup>1月7日を「<sup>か</sup>七日<sup>なめかしょうがつ</sup>正月」とよび、<sup>ななくさ</sup>七草(せ  
 り・<sup>な</sup>なずな(ペンペンぐさ)・<sup>ごぎょう</sup>ごぎょう(はは  
 こぐさ)・<sup>は</sup>はこべら・<sup>ほとけのぎ</sup>ほとけのぎ・<sup>すずな</sup>すずな  
 (かぶ)・<sup>だいこん</sup>すずしろ(大根)を入れたおか  
<sup>た</sup>ゆを<sup>しゅうかん</sup>食べる<sup>えいよう</sup>習慣があります。どれも<sup>えいよう</sup>栄養  
 が<sup>ほうふ</sup>豊富で、<sup>しょうがつりょうり</sup>お正月料理に<sup>つか</sup>疲れた<sup>い</sup>胃を<sup>やす</sup>休  
<sup>びょうき</sup>ませ、<sup>けんこう</sup>病気せず、<sup>ねが</sup>健康であることを願  
 います。