

しよくいくメモは、日直さんが読んだり、教室にはったりしてね

1月13日のしよくいくメモ

春の七草と鏡開きのおはなし

1月7日に食べる七草粥

「今年も健康でよい1年を過ごせるように」と願いをこめて、春の七草を入れたおかゆを食べます。

千年前の平安時代から続くならわしです。

健康を願うための他に、お正月にごちそうをたくさん食べて、つかれた胃を休ませるためでもあります。



覚えよう！春の七草

せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ

1月11日 鏡開き

お正月に神様におそなえした鏡もちを家庭円満を願って、神様からお下がりいただくことを鏡開きといいます。神様と縁が切れないように、「切る」や「割る」ではなく、「開く」といいます。

「おしるこ」や「おぞうに」などにして食べます。



今日の給食では、七草ぞうすい

白玉あずき

を食べます！

今年も元気に過ごせるように
しっかり食べましょう！