

# 食事だより

## 行事食…七草がゆ…1月7日

### いわれ

正月7日の朝に、無病を祈って7種類の野菜をかゆに入れて食べます。もともとは中国の風習で、春の七草をかゆに煮込んで神に供えるとともに家族で食べ、万病・邪気をはらうために行われた行事でした。

芽吹きエネルギーをもらって、無病息災の願いをこめておかゆを炊きます。



『園児わくわく行事食』西田奈保子(芽ばえ社) 参考

### 効能

おなかにやさしいんだよ



お正月のご馳走で胃腸に負担がかかっている体には、格好の食事といえるでしょう。葉菜にはビタミンA、B、C、そしてカルシウムなどミネラルが豊富です。

## 七草がゆ

1月

【材料】 家族みんなで  
七草…市販のもの1パック  
米…1合強  
水…1400cc  
塩…少々

【作り方】  
① 七草は、塩少々を加えた熱湯でサッとゆで、冷水にとって水気を絞り、細かく刻む。  
② 米を洗い、鍋に水と一っしょいに入れて約30分おく。  
③ ②を中火にかけ、沸騰したら弱火にし、吹きこぼれないよう40～50分炊く。  
④ ③が炊きあがる直前に①の七草を散らし、塩少々で味つけし、火を止めて約5分蒸らす。

♥スズナ(かぶ)とスズシロ(だいこん)の白い根の部分を刻んで入れると、甘みが出ます。

米は洗って水に浸けておく

火にかける

はじめは中火、吹いたら弱火

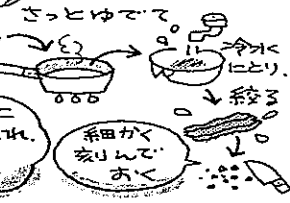
40～50分位

30分位

七草は…

火がきりがりに七草と塩を入れ、ふたをして5分蒸らす

細かく刻んでおく



♥「七草」または、「7日正月」「七草の祝い」と言います。年末年始で食べすぎ、飲みすぎたりして弱った体には利尿・解毒など薬効があり、簡単に作れます。ぜひお試しください。

福山市・ひよこ保育園

### 行事食

七草がゆにする春の七草の種類は、せり・なずな(ペンペン草)・ごぎょう(ハハコグサ)・はこべら(ハコベ)・ほとけのぎ(コオニタビラコ)・すずな(かぶ)・すずしろ(だいこん)がぶつうです。

