



2026年 1月 春明保育園

明けましておめでとうございます

充実した年末年始を過ごされたこととおもいます。

今年もみんなが元気に過ごせるように、おいしく、バランスの取れた給食をつかっていきたいと思います。



☆七草粥☆

年末年始はごちそうをたくさん食べて胃腸が疲れています。

胃腸の調子を整えるために、1月7日に七草粥を食べる風習があります。

七草は早春にいち早く芽吹くことから、邪気を払うといわれました。

そこで、1年の無病息災を祈って平安時代に七草粥を食べたことが始まりといわれています。

<七草の効用>

セリ…食欲増進・貧血予防

ナズナ…腎臓、肝臓の機能を調える

ゴギョウ…せき、喉の痛みを和らげる

ハコベラ…胃腸の整作用

スズナ・ホトケ/ザ…高血圧予防