



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
つく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

スヌナ・ホトケ/ザ…高血圧予防