栄養科通信　１月号

七草粥とは？

　七草粥とは春の七草が入ったお粥で、１月７日の「人日（じんじつの節句）」に健康長寿を願って食べられています。また、正月のおせち料理をたくさん食べて疲れた胃腸を休ませるという意味合いもあります。

～春の七草～

せり
解熱、食欲増進、整腸作用

ごぎょう
咳・痰・喉の痛み改善

ほとけのざ
解熱、食欲増進、整腸作用

はこべら
歯槽膿漏予防、消化促進

すずな（かぶ）
消化促進、しもやけの予防

すずしろ（大根）
食欲増進、消化促進
風邪の症状緩和

なずな（ぺんぺん草）
利尿作用、視力改善

皆様に喜ばれる食事作りを心がけて参ります。
本年もよろしくお願いいたします。

給食委員会
栄養科