1月11日（木）

今日の給食は、七草粥風スープ茶漬けです。

年末年始はご馳走がたくさん。疲れた胃腸をいたわるためや、ビタミン不足を補うために、1月7日の朝に7種類の野草が入ったおかゆを食べていました。

給食では、お粥の提供が難しいので、七草以外の食材も入ったスープを作りました。ご飯にかけて、お茶漬けのようにして食べてみて下さい。

皆さんは、春の七草をすべて言えますか？

せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろです。すずなはカブのこと、すずしろは大根のことです。なずなは、ぺんぺん草とも呼ばれています。

食欲増進、ビタミンA、B、Cの摂取、胃腸をととのえる、咳をしずめ、のどの痛みを和らげるなどの効果があります。

スープをかけたご飯だと、食べやすいので、野菜がたくさん摂れますね。