

健康メモ

1964年創立
共立給食株式会社

2024年 1月

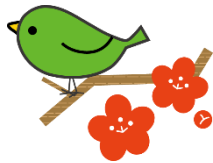


春の七草を食べて健康な一年に

人日の節句（1月7日）の朝に食べる七草がゆは季節の変わり目に行われる五節句のひとつで、病気が流行りやすい時期に無病息災を祈って邪気を祓い万病を防ぐことができると信じられていました。栄養豊富な七草がゆは消化が良く胃腸にやさしい食べ物ですので、お正月のご馳走で疲れた胃腸の回復にもぴったりです。



五節句ってなに？

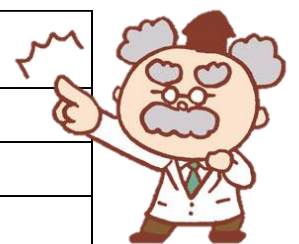


古代中国の陰陽五行説を由来として日本に定着した暦のことで、奇数が重なった日に、季節の旬のものを食べ邪気を祓う目的で行われた行事のこと。

1月7日：人日の節句 3月3日：上巳の節句 5月5日：端午の節句
7月7日：七夕の節句 9月9日：重陽の節句

春の七草に込められた縁起の良い意味と効能

春の七草	縁起の良い意味	効能
せり	競り勝つことができる	鉄分が豊富
なずな	なでることで汚れをはらう	解熱・利尿作用
ごぎょう	仏の体	風邪予防
はこべ(ら)	子孫繁栄	歯槽膿漏
ほとけのざ	仏の安座	高血圧の予防
すずな	神様を呼ぶ鈴	消化促進
すずしろ	汚れのない純白	胃腸の働きを助ける



中華風七草がゆ (2~3人分)



お米 1/3~1/2カップ

水 米の7~8倍

鶏ガラスープ 小さじ2

塩 少々

七草 1パック

鶏もも肉を入れて一緒に煮込んだり、

卵でとじても美味しく召し上がれます。

ピータンをトッピングしたり工夫して七草がゆを楽しんでください！

本年もどうぞよろしくお願いたします

