

「七草がゆを食べて、元気に過ごせますように！」



1月7日の給食に『七草がゆ』を提供し、食事前に“食育タイム”を設けて調理室から子どもたちに『春の七草がゆ』について話をしました。

七草『せり、なづな(ベンペングサ)、ごぎょう(ハハコグサ)、はこべら(ハコベ)、ほとけのざ(コオニタビラコ)、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)』を見せると、「このはっぱ、見たことある！」「だいこんの赤ちゃんだ！」などの声が聞かれました。春の七草の若芽は身体の中をきれいにしてくれます。

七草がゆは、

○「みんながこの一年間病気をせずに、元気で健康に過ごせますように…と願って食べる。」ことや

○「正月にご馳走食べたので、消化の良いおかゆを食べお腹を休ませる。」ために食べることを子どもたちに伝えました。

話を聞いたあと口に入れながら、「おいしい～」「元気になりそう。」と言って、美味しそうに食べる姿が見られました。昨年は、七草の苦味を感じて食べにくそうにする子もいましたが、子どもたちが食べやすい塩加減に調整したことで食べやすかったようです。

今では家庭で食べる機会が少なくなっているようですが、「朝、家でも食べて来たよ。」と話す子もあり、子どもたちに食文化として伝わっているところもありました。

昔から受け継がれていることには、子どもたちの健やかな体を育むために大事なことがたくさんあります。これからも給食でも取り入れ、子どもたちに伝えていこうと思います。