

1 January 2013 平成 25 年

1月 お正月特別号 七草がゆを食べよう

せり

七草の中では
かおりを
楽しむ草だよ。

せり合うように
育つので、
その名が来た。



なすな



別名をペンペン草。
三角の実が三味線のばちに
にているから。



ごぎょう 別名を母子草。



お母さんのような
やさしい感じが
するね。

七草がゆは、
1月7日の朝に、
1年の無病息災を願って
食べるおかゆのこと。



おかゆの中に入れる
7つの草、みんな知っているかい？

昔はもちに
つきこんで
食べていたよ。



見たこと
ある草だ

はこべら (はこべ)

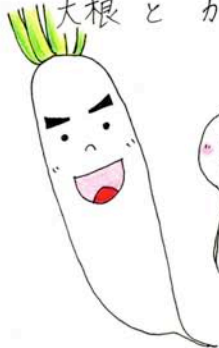
昔から鳥のえさに
していたよ。



むらやせいかい
無病息災の意味
病がせず、健康であること。
元気なこと。

すずしろ、すずな

大根 と かぶの昔の呼び名。



お正月のごちそうで
疲れた胃を
元気にしてくれるよ。

ほとけのざ

別名 小菟田平子。
田んぼに平たく生えていて、
仏さまのいすのようにも
見えるね。



★七草は、道ばたや畑、田んぼなど、身近なところに生えているよ。さがしてみよう!

© mikako.yo

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

調布市民健康づくり始める会
<http://chofu-healthnet.jp>

食楽食育の会