

こ しょういく
子どもの食育シリーズ2



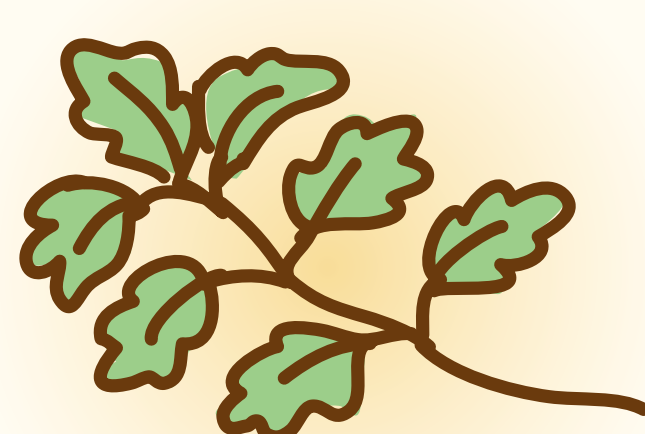
ぎょう じ しょう っく なな くさ

行事食を作ろう(七草がゆ)



ちゅうごく ふうしゅう しょうがつ がつ か あさ むびょう いの ななしゅるい や さい い
中国の風習といわれ、お正月の1月7日の朝に無病を祈って七種類の野菜をかゆに入れて
た ななくさ に こ かみ そな か そく た まんびょう おお びょうき
食べます。七草をかゆに煮込んで神に供えとともに、家族で食べて万病(多くの病気)や
じゃ き ひと がい あた こころ おこな ぎょうじ
邪気(人に害を与えようとする心)をはらうために行われた行事です。

ななくさ はる ななくさ しゅるい
七草がゆにする春の七草の種類



せ り



なすな (ペンペン草)



ごぎょう (ハハコグサ)



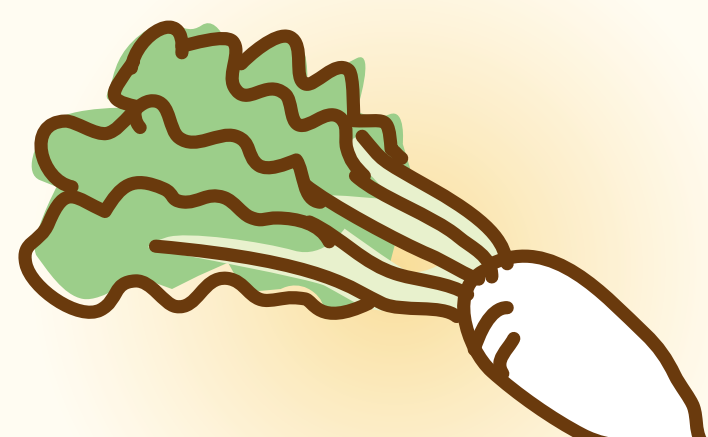
はこべら (ハコベ)



ほとけのぎ (コオニタビラコ)



すすな (カブ)



すずしろ (ダイコン)

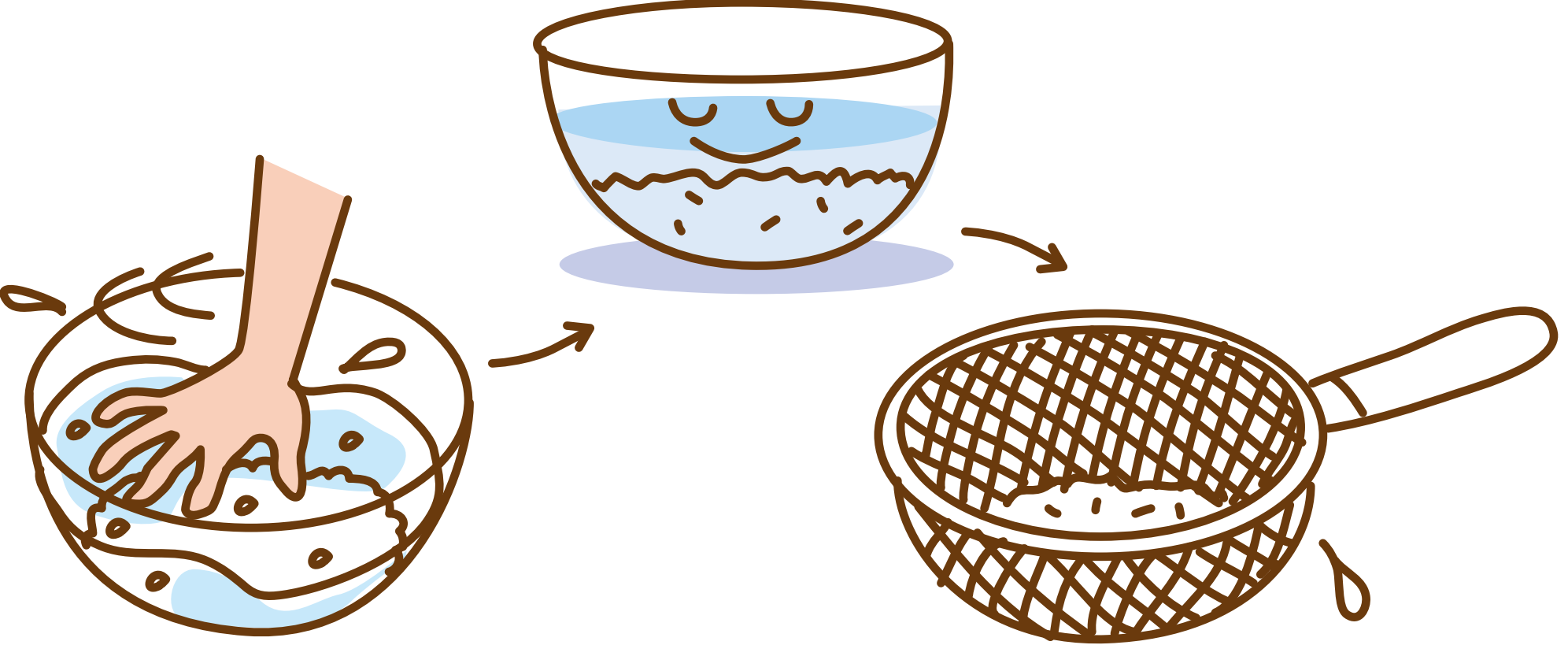
りょうり
料理をするときは
しょくちゅうどく
食中毒にならないよう
て よ あら
手を良く洗いましょう。



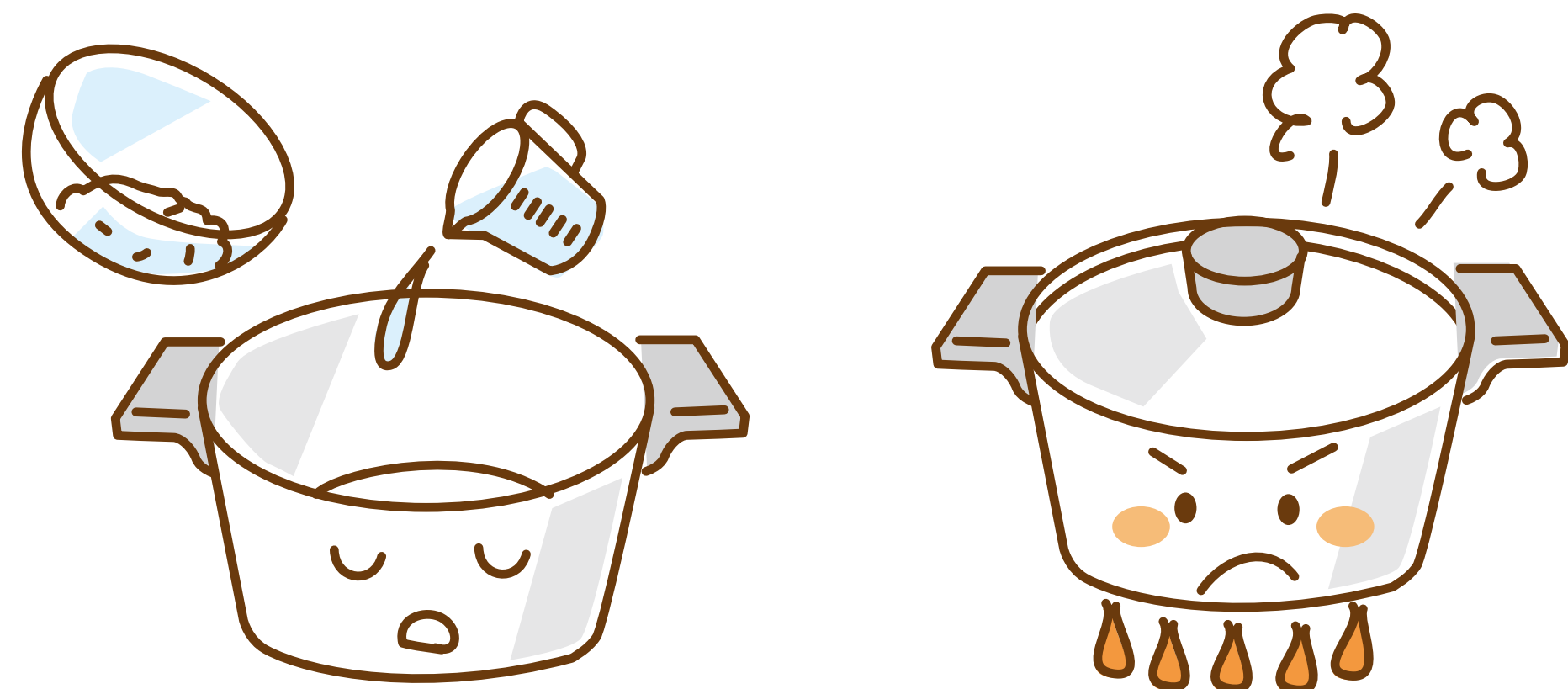
かゆの
つく かた
作り方

- ざい りょう
材 料
- 米・・・1カップ 
 - 水・・・6カップ 
 - 塩・・・少し (指でひとつまみ) 
 - 七 草
が っ か ちが や お や
1月7日に近くなると八百屋さんや
ななくさ う
スーパーマーケットで七草を売っています。

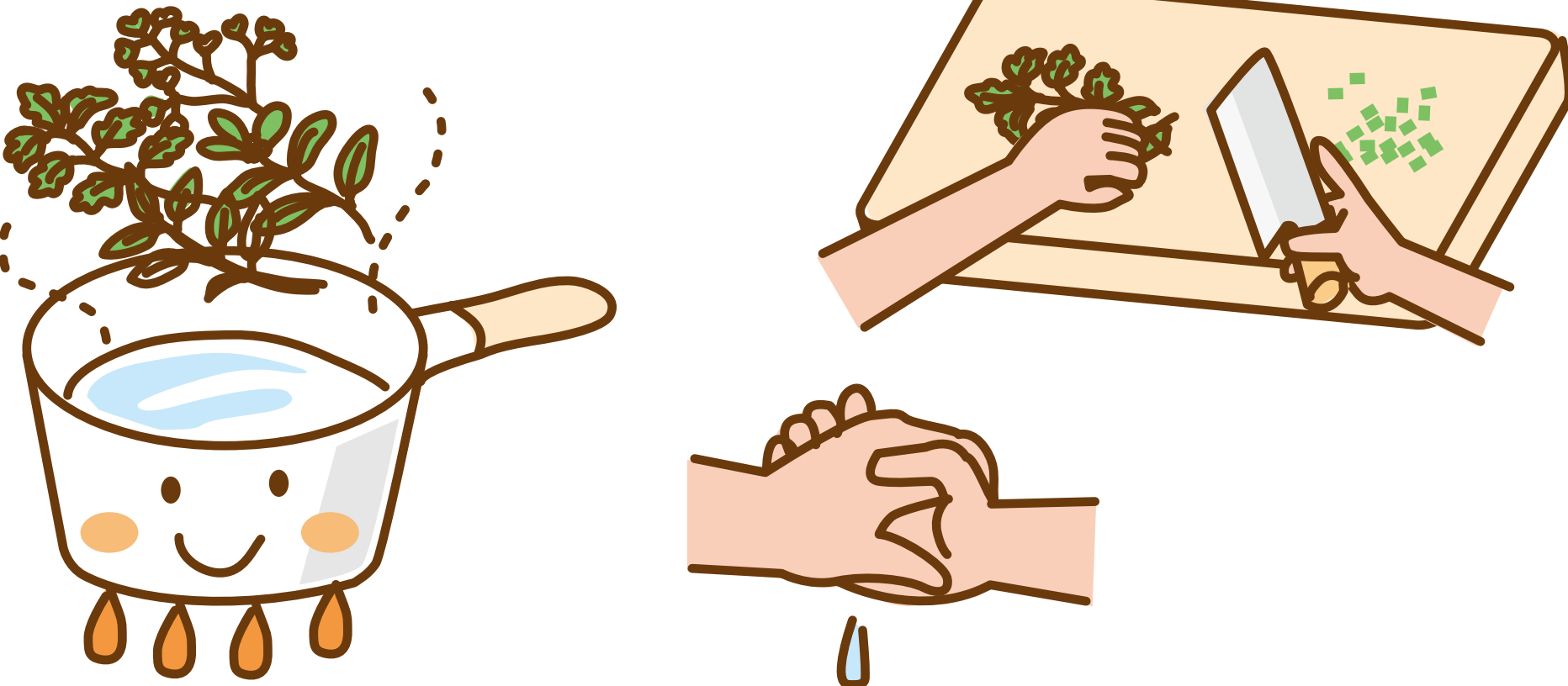
1 こめ みず あら
米を水で洗って、たっぷりの水に30分つけ、ザルにあげる。



2 なべに米と水(6カップ)を
い っく 入れて強火にかける。 ふっとうしたら弱火にして
ふん 40分くらい煮る。



3 ななくさ みず あら
七草は、水で洗って、
ねっとう 熱湯でさっとゆでる。
ななくさ こま き
ゆでた七草を細かく切り、
かる みず け しほ
軽く水気を絞る。



4 おかゆに塩を入れ(塩は好み)、七草をまぜる。

