

# 七草がゆを食べて 体の調子を整えましょう



七草がゆも行事食の一つです。七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うと言われており、古来から身体を邪気から守るための行事食として親しまれてきました。七草を食べると、お正月のごちそうで疲れた胃や腸といったお腹の調子が整います。

みなさんは「春の七草」の名前をすべて言えますか？

「セリ ナズナ / ゴギョウ ハコベラ / ホトケノザ / スズナ スズシロ / これぞ ななくさ」

5・7・5・7・7の短歌のように、リズムよく覚えるのが有名です。

今年のお正月は、七草がゆを食べてみてはいかがでしょう。



なずな



ほとけのざ



せり

出典：農林水産省「七草がゆ」とは」 全文はこちらから→

北陸農政局

