



和食「食の暦 人日の節供」教室を実施しました！

野菜と雑穀の料理教室「べじつぶさろん」(0018)は、

和食を〔 **知る** **食べる** 〕ための活動を実施しました！

活動内容

1月7日は人日の節供。お正月のご馳走で疲れ気味の胃を七草粥で休めて1年の無病息災を願う日に「春の七草」で元気をチャージしながら食の暦を知って食べる「七草粥」の教室を開催しました。

七草を見て触って知る「どれがどの七草？クイズ」でスタート。クイズで盛り上がった後、炊きあがった七草粥と小菜2種を食べていただきました。その後、人日の節供の由来や七草の意味と効能に加えおせちやお雑煮に込められた意味も紹介しました。参加下さった方々のおせちやお雑煮のエピソードから生まれ育った地域や家庭での和食や食文化の、変化しながらの継承が伺え、改めてこの継承を絶やさない大切さを皆さんと共に実感できた一日となりました。

お問い合わせ先：野菜と雑穀の料理教室「べじつぶさろん」
(<https://www.instagram.com/vegetsubusalon>)



知る「どれがどの七草？クイズ」
皆で見て触って楽しんで考えました！



食べる

七草粥

① 2種人参のゆず風味サラダ ② ごぼうのナッツ味噌炒め