

1月7日 七草がゆ

1月7日のおやつは「七草がゆ」でした。七草がゆは、春の七草を刻み入れたおかゆです。1月7日に食べますが、お正月に食べすぎて疲れた胃を休めるためや、春に花が咲く植物から力をもらい、それを頂くことによって、一年間病気にならない、とも言われています。

今回は子どもが食べやすいように、七草と塩だけでなく、かつおだしをベースに作りました。とても好評で、おかわりもたくさんしてくれました。



『七草粥』完成！！



七草って何だろう～？



ぴよぴよ、きらきらさんもよく食べていました。



全部食べたよ！