

香川県立白鳥病院 行事食「七草」

「七草粥」を提供しました！



七草とは、7種の野菜(せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ)が入った七草粥を1月7日の朝に食べるという風習です。邪気を払い万病を除くと古くから言い伝えられています。お正月で疲れた胃や腸を休め、不足しがちな栄養を補う効果もあるそうです。

皆さまも、七草粥を召し上がられたでしょうか。

参考文献:春の七草 <https://www.maff.go.jp> 農林水産省

栄養価(1人分)
エネルギー 202kcal

令和7年1月7日