

ななくさ

しょうかい

# 七草の紹介



ゴギョウ  
(ごぎょう)



スズナ  
(すずな)



ホトケノザ  
(ほとけのざ)



ナズナ  
(なずな)



セリ  
(せり)

スズシロ  
(すずしろ)



ハコベラ  
(はこべら)



ななくさ

## ～七草がゆ～



1月7日に“七草がゆ”を食べると、健康な一年がおくれると言われて  
 います。七草の葉菜にはビタミンやカルシウムなどが豊富に含まれて  
 いて、お正月のごちそうで胃腸に負担がかかっている体には、格好の  
 食事と言えます。

