

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。

