

がつ にち けんこう いの ななくさがゆ た  
1月7日は、健康を祈って七草粥を食べます。

れいわ ねん がつ にち もく しのほらこうちよう  
令和3年1月7日(木) 篠原校長

さいきん はる ななくさ はなし ななくさがゆ た わだい で みな いえ た  
最近、春の七草の話や七草粥を食べる話題が出ていますね。皆さんの家では、食べて  
いますか？ 校長先生が子供のころの地域では、子供達がお重の箱をもちながら、近所の  
家々を回って、各家庭の七草粥を集める行事がありました。入っている七草は苦いものが  
多く、子供の口には合わないのでもあまりうれしい行事ではなかったことを覚えています。  
でも、健康を願う日本の昔からの風習ですので、関心を持つことはいいことだと  
思います。 ※以下、WEBじゃらんニュースの記事を引用しています。

### ◇ 七草粥はいつ食べる？

にほん おしょうがつ す がつ にち ななくさがゆ た ふうしゅう  
日本には、お正月が過ぎた1月7日に、七草粥を食べる風習  
があります。昔から7種類の食材を食べることで、健康を願う  
という考えがありました。また、野草の生命力にあやかって、  
若菜を摘んで食べることもよく行われていたようです。



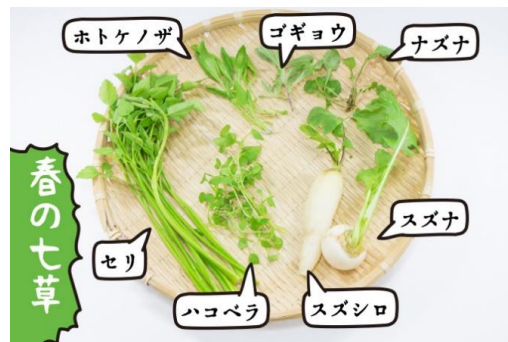
それらとは別に奈良・平安時代のころ、中国から陰陽道の「節句」という考えが  
伝わりました。1・3・5・7・9の奇数を「陽」とし、同じ陽数が重なる1月1日(元旦)、3  
月3日(上巳:じょうし)、5月5日(端午)、7月7日(七夕)、9月9日(重陽:ちょうよう)  
を、季節の節目と考えるものです。

中でも特別な1月においては、元日には鶏、2日には狗(いぬ)、3日には羊、4日には  
猪、5日には牛、6日には馬を大切に扱い、6日間占いを行う風習があったそうです。  
そして7日は、人を大切にする「人日(じんじつ)の節句」とされました。

この中国から伝わった「1月7日=人日の節句」という考えと、日本古来の7種類の食材  
や、若菜を摘んで食べる風習がいつのまにかひとつになり、七草粥として根付いたと  
考えられています。

### ◇ 七草粥を食べる意味は何でしょう？

しょうがつ いわいぜん さけ よわ いちよう やす  
・お正月の祝膳やお酒で弱った胃腸を休める  
お粥は消化がよく、胃腸にやさしい食べ物。軽く塩  
だけで味付けするので刺激もほとんどありません。  
ふゆ ふそく せいせんやさい と おぎな  
・冬に不足しがちな生鮮野菜を採ってビタミンを補う  
今でこそ野菜がいつでも手に入りますが、昔は冬の生鮮野菜は貴重品。寒い冬に葉を  
広げる七草は、まさに健康食材だったのです。



せつくりょうり た ひとねん むびょうそくさい ねが  
・節句料理を食べることで一年の無病息災を願う

じょうし せつく もち たんご せつく た  
上巳の節句にひし餅、端午の節句にちまきを食べるように、  
がつ か せつく ななくさがゆ た むびょうそくさい いの  
1月7日の節句に七草粥を食べることで、無病息災を祈ります。

