

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？ ちょうせんせい こども ちいき こどもたち じゅう はこ きんじょ  
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  
いえいえ まわ かくかてい ななくさがゆ あつ ぎょうじ はい ななくさ にが  
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  
おお こども くち あ ぎょうじ おぼ  
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。  
けんこう ねが にほん むかし ふうしゅう かんしん も  
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  
おも いか きじ いんよう  
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  
むかし しゆるい しよくざい た けんこう ねが  
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  
かんが やそう せいめいりよく  
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、  
わか な た おこな  
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  
つた べつ なら へいあんじだい ちゅうごく おんみょうどう せつく かんが  
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  
がつ にち じょうし がつ にち たんご がつ にち たなばた がつ にち  
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。

なか とくべつ がつ がんじつ にわとり にち いぬ にち ひつじ にち  
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  
いのしし にち うし にち うま たいせつ あつか にちかんうらな おこな ふうしゅう  
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。  
にち ひと たいせつ せつく  
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。

ちゅうごく つた がつ にち せつく かんが にほん ころい しゆるい しよくざい  
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  
わか な つ た ふうしゅう ななくさがゆ ね づ  
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  
かんが  
考えられています。

### ◇ 七草粥を食べる意味は何でしょう？

- お正月の祝膳やお酒で弱った胃腸を休める  
しょうがつ いわいぜん さけ よわ いちよう やす  
かゆ しょうか いちよう たもの かる しお  
お粥は消化がよく、胃腸にやさしい食べ物。軽く塩  
あじつ しげき  
だけで味付けするので刺激もほとんどありません。
- 冬に不足しがちな生鮮野菜を採ってビタミンを補う  
ふゆ ふそく せいせんやさい と おぎな  
いま やさい て はい むかし ふゆ せいせんやさい きちようひん さむ ふゆ は  
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  
ひろ ななくさ けんこうしよくざい  
広げる七草は、まさに健康食材だったのです。
- 節句料理を食べることで一年の無病息災を願う  
せつくりょうり た ひとねん むびょうそくさい ねが  
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。

