ななくさ

七草の日

1月7日

七草は、五節句の一番最初の「人日（じんじつ）の節句」のことをいいます。七草の日には、無病息災を願い「七草粥」を食べる風習があります。

人日の節句は“人の日”という意味で、中国で1月1日から家畜の吉凶を順番に占い、7日に人を占って、7種の野菜を入れた汁ものを食べ、無病息災や立身出世を願う風習がありました。
この風習が日本に伝わると、平安時代に7種の穀物で粥を作るようになり、古くからある「若草摘み」の風習と結びついて、鎌倉時代に春の七草を取り入れた「七草粥」を食べるようになったことが由来とされています。

■七草粥

七草粥は、五節句の一番最初の「人日の節句」の行事食で、無病息災を願い、春の七草をお粥にしていただきます。
お正月のごちそうに疲れた胃腸をいたわり、不足しがちな青菜をとる、という生活の知恵も含まれています。

昔は、春の七草を6日に摘みに行っていました。春の七草に限らず、7種類の野菜を入れたり、野菜以外の具を入れたりして7種類とする地方もあります。

また、「七草なずな唐土※の鳥が日本の土地に渡らぬ先に・・・」と七草ばやしを歌いながら包丁で七草をきざむ風習もあります。
この七草ばやしも地方によって違うようです。

※唐土は昔日本から中国を読んだ言葉で、大陸から鳥が疫病を持ってこないうちに、また農耕に悪さをする鳥を追い払うという意味も込めていると考えられています。

■春の七草は縁起物

せり

新芽がたくさん競り合って育つ様子から「競り勝つ」という意味合いがあります。

なずな 別名：ぺんぺん草

「撫でて汚れを払う」という意味合いがあります。

ごぎょう 別名：母子草

仏の体という意味があります。

はこべら

「繁栄がはびこる」という意味があります。

ほとけのざ

放射線状に広がる葉の様子が仏様の座る台座に似ていることからついた名です。

すずな 別名：かぶ

「神を呼ぶ鈴」という意味合いがあります。

すずしろ 別名：だいこん

「汚れのない清白」という意味合いがあります。

©2022 シダックスフードサービス株式会社 №2301

SHIDAX
未来の子供たちのために