

たのしくたべようニュース

春の七草と七草がゆ

春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろです。
 1月7日の朝に、七草の若菜を入れたかゆを食べて、1年間病気をせずに健康に過ごすことができるようにと祈る行事が伝えられています。
 昔から受け継がれている七草の行事食について、子どもたちにどのような由来があるのかを、語り伝えていきたいものです。

……… 春の七草を知っていますか? ………

せり



セリ科。
香りのよい野菜。

なずな



アブラナ科。ペンペン
グサとも呼ばれる。

ごぎょう



キク科。
ハハコグサのこと。

はこべら



ナデシコ科。
ハコベのこと。

ほとけのざ



キク科。コオニタビラコのこと。
※シソ科の「ホトケノザ」は食べる
ことができません。

すずな



アブラナ科。
かぶのこと。

すずしろ



アブラナ科。
だいこんのこと。

1月7日に食べる七草がゆ

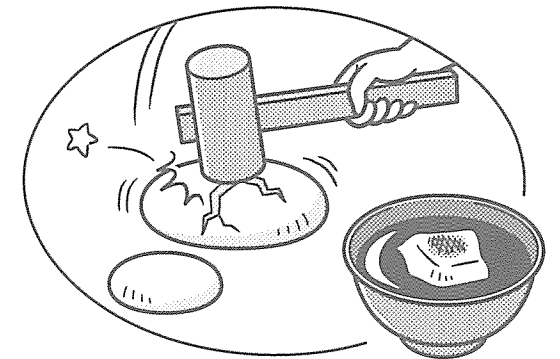


1月7日の朝に、春の七草を入れたかゆを食べて、1年間の無病息災を祈ります。

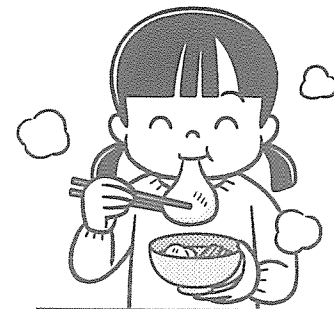
七草がゆをつくる時には、前日や当日に清潔なまな板の上で包丁やすりこぎで七草をたたきます。その時「七草なずな、唐土の鳥の、日本の土地にわたらぬ先に、ストントン」など言葉を唱えます。この言葉は地域によって、多少違いがあるようですが、これは大陸から飛んでくる鳥がわたってこないように追い払うという意味があります。

1月11日は鏡開き

1月11日は鏡開きです。鏡もちは神様にお供えたものですから、包丁などの刃物で切ることを避けて、木づちや手などで小さく割ります。そのため、「鏡割り」ともいいます。小さく割ったちは「おしるこ」などにいただきます。



子どもたちに伝えたい行事食の大切さ



1年間にはさまざまな行事食があります。特に1月は、雑煮やおせち料理、七草がゆなどを食べる機会があり、身近に行事食を感じられます。日本に昔から伝わるいろいろな行事食を大切に、ご家庭でも子どもたちと一緒にその意味を調べてみたり、行事食をつくってみたりしてはいかがでしょうか？

参考文献 『和食文化ブックレット2 年中行事とときたり』一般社団法人 和食文化国民会議監修 中村幸一郎著 思文閣出版刊
『坂本廣子のつくろう! 食べよう! 行事食①正月から桃の節句』坂本廣子著 奥村彪生監修 少年写真新聞社刊ほか