

1/7は

# 人日の節句でした

## ★ 人日の節句って何の日？ ★

昨日1月7日は「人日の節句」でした。



〇〇の節句といえば、「端午の節句(5/5)」や「桃の節句(3/3)」などがある有名ですが、「人日の節句」は聞き慣れないかもしれません。

この日は、別名「七草の節句」ともいい、七草粥を食べる日としても知られています。

この日には、一年の無病息災(病気をせず健康であること)を願って、7種類の野菜を入れた七草粥を食べ、胃を休める風習があります。日本では平安時代から始まり、江戸時代には一般に広まりました。

## ★ 七草って何だろう？ ★

七草は、短歌(5・7・5・7・7)のリズムで覚えることができます。

♪せり・なずな(5)  
ごぎょう・はこべら(7)  
ほとけのざ(5)  
すずな・すずしろ(7)  
はるのななくさ(7)



みなさんも、口ずさんで覚えてみましょう！

今日の給食ではその七草のせり・すずな(カブ)・すずしろ(大根)を使って七草うどんを作りました。よく味わって食べてくださいね。