

# 献立ひとくちメモ

1月14日(木)



日本の伝統行事のお話です。

じんじつ せっく

人日の節句とは、五節句（日本の四

季を彩る代表的な季節の節目)の一つで、1月1日から毎日動物を当てはめて占う風習があり、7日が「人」のため、人を大切にす  
る「人日」の節句となりました。この日は、  
ビタミンCが豊富な春の七草を食べて1年  
間の無病息災を祈る日でもあります。春の七  
草は「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべ」  
「ほとけのぎ」「すずな」「すずしろ」です。

鏡開きとはお正月に新年の神様に備えて  
いた餅を食べ、1年の無病息災を願う行事で  
す。一般的には1月11日に行われることが  
多いですが、地域によって日付が異なります。