

献立ひとくちメモ

1月13日(金)



日本の伝統行事のお話です。

人日（じんじつ）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。

人日の節句は、別名「七草の節句（春の七草）」ともいいます。春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべ」「ほとけのぎ」「すずな」「すずしろ」のことで、風邪予防に効果のあるビタミンCが豊富です。そのため、1月7日に春の七草を食べて1年の健康を願う風習が生まれたそうです。