

ななくさ なめし
七草菜飯

「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ
ホトケノザ・スズナ・スズシロ これぞ

はる ななくさ うた し
春の七草」という歌を知っていますか。



ねん なか きせつ か め あらわ ごせつく がつ にち ねん
1年の中で季節の変わり目を表す「五節句」。1月7日は1年で

いちばんはじ せつく ひ ななくさ わか め た
一番初めの節句で、この日に七草の若い芽を食べることで、

せいめいりよく と い おびょうそくさい びょうき けんこう
生命力を取り入れ、「無病息災」つまり、病気をせず健康でいら

れるようにという願ねがいが込こめられています。