



七草がゆはなぜ1月7日に食べるの

1月7日が七種の節句にあたるから

正月（1月）の7日に、春の七草を入れたかゆを、七草がゆといいます。昔、年間の節目となる年中行事が、五つありました。これを五節句といいます。この五節句の一つに、七種（ななくさ）の節句というのがありました。七種の節句は、正月七日の節句のことで、七草がゆを食べ、無事息災（変わったことや、心配ごとがないこと）をいのったのです。

この七種の節句の習慣が今でも残っているので、正月（1月）7日に、七草がゆを食べるのです。

地方によっては、1月7日に七草がゆを食べ、1月15日にあずきがゆを食べる習慣もあります。どちらも、正月のごちそうでつかれた胃ぶくろを、休ませるためのものです。

春の七草と、秋の七草

春の七草を全部いえますか。春の七草は、セリ、ナズナ、ゴギョウ（ハハコグサ）、ハコベラ（ハコベ）、ホトケノザ（コオニタビラコ）、スズナ（カブ）、スズシロ（ダイコン）です。

秋の七草は、秋を代表する七つの草花で、ハギ、オバナ、クズ、ナデシコ、オミナエシ、フジバカマ、キキョウです。キキョウのかわりにアサガオを入れる説もありますが、このアサガオがどんな花なのか、はっきりしていません。（監修・青木 国夫）

