



食育だより



2026年

1月7日は「七草の節供（せっく）」



ニチイキッズ六郷保育園

「桃の節供」や「端午の節供」は有名ですが、同様に1月7日は「七草の節供」と呼びます。前年の厄払いをし、新たな1年の無病息災を祈願する日であり、当日の朝に、春の七草（セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、ズズナ、ズズシロ）の入った「七草粥（ななくさがゆ）」を食べ万病と邪気を払います。また江戸時代には、幕府が公式行事として祝日にしたことで「七草粥」を食べる風習が定着したそうです。7種類の若菜を入れた七草粥から、冬を乗り越えて芽を出す若葉の力強さをわけてもらいましょう。



A decorative illustration featuring three green bamboo stalks standing upright. In front of them is a pink flower with a yellow center and a red flower with a yellow center. To the right is a sprig of green leaves. The entire arrangement is contained within a circular frame.

お雑煮文化圏マップ



餅の形や汁の味、具材の違いなどによって、全国にはたくさんの個性豊かなお雑煮が存在します。発祥は室町時代に貴族や武家などの上流階級の間で、縁起の良い食事、祝いの食事として定着しました。庶民に広まったのは元禄時代です。餅は、ハレの日に食するもので「神にささげる供物」の意味があり、お雑煮の具材もその土地でとれた特上の食品を使います。究極の地産地消と言えます。またそこには土地のしきたり以上に各家庭の伝統や個性が色濃く反映されており、伝統食なのに原型、お手本のない独特な料理で、大変面白いです。

沖縄には、餅を食べる雑煮文化がありません。お正月には、豚のもつを使った「中身汁」や白みそ仕立ての濃厚な汁物「イナムドゥチ」を食べます。



沖縄県
イナムドウチ

長崎県
県雜著



参考資料：農林水産省HPより

ペットボトルのふたを使って
ごぼうの皮むきをしたよ



日本民話
和歌山 静子/絵
すずえ出版



ごぼうチップスを作ったよ

