



# 食育だよ



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菜の力強さをわけてもらいましょう。



## 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」の意義があり、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  
イナムドゥチ



香川県  
あん餅雑煮



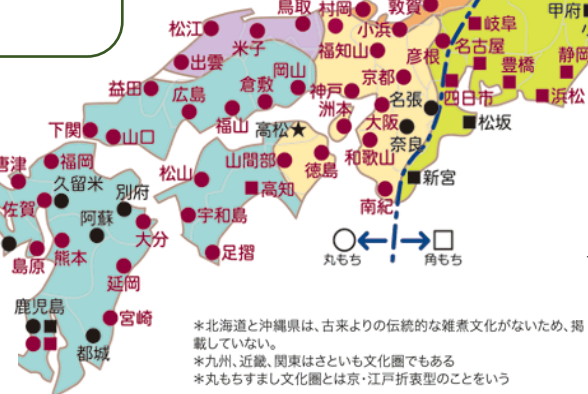
長崎県  
具雑煮



島根県・出雲市  
小豆汁



福井県  
福井雑煮



\*北海道と沖縄県は、古来よりの伝統的な雑煮文化がないため、掲載していない。  
\*九州、近畿、関東はさしも文化圏でもある  
\*丸もちすまし文化圏とは京・江戸折衷型のことをいう

参考資料：農林水産省HPより

青森県・八戸市  
くじら雑煮



宮城県・仙台市  
焼きはぜ雑煮



福島県・会津若松市  
こづゆ雑煮



千葉県・安房郡  
はばのり雑煮

- 角もちを焼く
- 角もちを煮る
- 丸もちを焼く
- 丸もちを煮る
- ★ あんもち

角もちすまし文化圏

丸もち白みそ文化圏

丸もち赤みそ文化圏

あずき汁文化圏

丸もちすまし文化圏

丸もち角もち分岐ライン

## ごぼうの皮むき 3歳児



日本民話  
和歌山 静子/絵  
すずき出版



ごぼうチップスを作ったよ

ペットボトルのふたを使って  
ごぼうの皮むきをしたよ

するすると  
皮がむけたよ

