

じん じつ
人日の節句

**野草の生命力に
あやかり健康を祈る**

「春の七草は食べて良し」と言い
習わされ、古くから薬草として使
用されてきました。



写真提供: 東京農業大学稲花小学校

1月7日は、人日の節句です。
かつては、大根（すずしろ）菜や白
菜などを用いて、1月6日の夜に「唐
土の鳥が日本の国に渡らぬ先に七草
を叩く」と囃子歌（はやしうた）を
唱えながら、野菜を刻み、7日の朝
に白粥や雑煮に加えて、七草粥や七
草雑煮にしていただき、1年間病気
をせずに元気で過ごせるようにと祈
願しました。



出典：農林水産省北海道農政事務所ウェブサイト、
https://www.maff.go.jp/hokkaido/suishin/shokuiku/osyogatu_gyoji.html