

献立実施日 11日(木)

春の七草



1月7日の事を、昔の中国では「人日」と呼び、冬の寒さに負けない強い生命力をもった7種類の野草でお吸い物を作り、健康を願う習わしがありました。その野草を食べると自分の体も強くなると考えられています。これが日本に伝わり、7種類の野菜を入れる「かゆ」に形を変えて、健康を願う行事として受け継がれてきたのが「七草」です。「七草」は五節句の一つです。「七草」は、もとは「七種」と書いて「ななくさ」と読み、米や小豆などの穀類や豆類なども加えたものでした。行事としての「七草」は、江戸時代に広まったものです。かゆの内容は時代とともに変わり、今では地域によっても異なります。

はこべら

白い小さな花を咲かせる「なでしこ」の仲間です。茎に葉がたくさん付いている様子から繁栄を意味します。

すずな

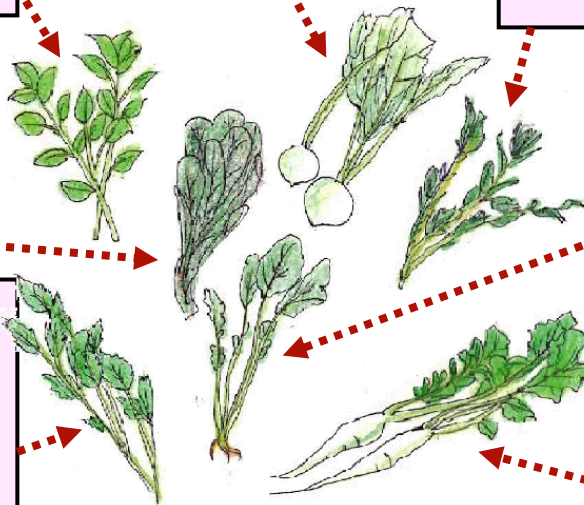
かぶの昔の呼び方を「すずな」と言います。神様を呼び鈴を意味しています。

なずな

ぺんぺん草とも呼ばれる「あぶらな」の仲間です。なでて、けがれを取り除くという意味があるとされています。

ごぎょう

母子草とも呼ばれる「きく」の仲間です。ごぎょうとは人型のことで、仏様の体を意味すると言われています。



ほとけのざ

本来の名称は「たびらこ」と言います。葉の付き方が仏様の蓮座に似ていることからこの名前が付けました。

せり

川辺に生え、「みつば」に似た野草です。若葉が伸びる様子が競り合っているように見えることから名付けられました。

すずしろ

「大根」のことで、その色から潔白を意味すると言われています。

文学にも登場した春の七草

4年生の国語「伝えたい言の葉」でも学習しますが、鎌倉時代初期の頃に、優れた百人の歌人の和歌を一人一首ずつ選んで「百人一首」という和歌集がつけられました。その中に春の七草について歌われている和歌があります。

「君がため 春の野に出でて 若菜つむ わが衣手に 雪はふりつつ」
孝天皇

「あなたのために、まだ寒さの残る春の野原に出かけて、食べると長生きできるという春の野草を摘みました。摘んでいると、服の袖にしんと雪が降りかかってきましたよ。」という意味です。この若菜とは春の七草のことです。行事としての七草は江戸時代に定着したと考えられていますが、それよりも前から、人々は春の七草を食べて、健康を願ってきたのですね。

春の七草の覚え方

せり なずな
ごぎょう はこべら
ほとけのざ
すずな すずしろ
春の七草

5・7・5・7・7の

テンポ良い
短歌のリズムで
おぼえましょう。



給食時の指導（1月）

献立実施日 11日（木）

○ 献立名

ごはん 牛乳 さけのたつたあげ 油揚げのあえもの 七草汁

○ 献立のねらい

春の七草について知る。

○ 指導内容

「春の七草」の資料です。学級でそのまま読むことができるようにしています。担任の先生の他、日直の児童に読んでもらうなど、ご活用ください。



（低学年）「春の七草」に興味をもち、すすんで食べることができる。

今日の給食には七草汁が出ています。七草汁には7種類の野菜が入っていますが、何かわかりますか？

（3 秒まつ）正解は、大根・大かぶ・にんじん・小松菜・水菜・はくさい・ねぎです。

日本には、1月7日に、七草が入ったおかゆや汁ものを食べて健康を願う行事があります。このときに食べる七草は「春の七草」とよばれ、せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの7種類のことです。冬の寒さに負けない強い生命力をもった野草を食べることで、自分の体も強くなると考えられています。今年一年の健康を願いながら、給食の七草汁を食べましょう。

（評価）「春の七草」に興味をもち、すすんで食べることができたか。

（中学年）「春の七草」について知り、行事食として「七草」を味わうことができる。

今日の給食には七草汁が出ています。日本には、1月7日に、七草が入ったおかゆや汁ものを食べて健康を願う「七草」という行事があります。季節の節目に行事を行う「節句」のひとつです。このときに食べる七草は「春の七草」とよばれ、一般的に、せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの7種類のことです。春の七草は、特別なものではなく、みなさんの近くで見ることができる野草や、馴染みのある冬野菜が選ばれています。七草が入ったおかゆや汁ものを食べることで、冬に不足しがちな栄養素を補い、正月料理で疲れた胃腸をいたわることができます。今日の給食の七草汁には、春の七草の「すずな」と「すずしろ」を使い、その他に5種類の野菜を使っています。今年一年の健康を願いながら、給食の七草汁を食べましょう。

（評価）「春の七草」について知り、行事食として「七草」を味わうことができたか。

（高学年・中学生）「七草」の行事を知り、行事食として「七草」を味わうことができる。

今日の給食には七草汁が出ています。中国では、1月7日に7種類の野草でお吸い物を作り、健康を願う習わしがありました。これが日本に伝わり、7種類の野菜を入れるお粥に形を変えて、健康を願う行事として受け継がれてきたのが「七草」です。このように、七草とは「7種類の野草」という意味だけではなく、行事の名前のことも「七草」と呼びます。七草は、3月3日の桃の節句や5月5日の菖蒲の節句などと同じく、季節の節目に行事を行う五節句のうちの一つです。1月7日に食べる春の七草は、一般的に、せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの7種類ののことです。今日の給食の七草汁には、春の七草の「すずな」と「すずしろ」を使い、その他に5種類の野菜を使っています。今年一年の健康を願いながら、給食の七草汁を食べましょう。

（評価）「七草」の行事を知り、行事食として「七草」を味わうことができたか。