



# 1月7日は 七草粥を食べよう！

お正月は家族、親戚が集まってご馳走をいただく機会が多く、そろそろ胃腸も疲れてきたころですね。昔から、人日の節句である1月7日の朝に食べられる七草粥は、そんな胃腸をいたわるだけでなく、七草それぞれに次のような意味が込められていると言われていています。今年一年の無病息災と五穀豊穰を願って、家族皆で七草粥を囲んでみては如何でしょうか。

## [春の七草]

- ・ 芹（せり）・・・・・・・・・・相手に競り勝つ
- ・ 薺（なずな）・・・・・・・・・・撫でて汚れを払う
- ・ 御形（ごぎょう）・・・・・・・・・・仏様の体
- ・ 繁縷（はこべり）・・・・・・・・・・繁栄がはびこる
- ・ 仏の座（ほとけのざ）・・・・・・・・・・仏の安座
- ・ 菘（すずな）・・・・・・・・・・神を呼ぶ鈴
- ・ 蘿蔔（すずしろ）・・・・・・・・・・汚れの無い純白



京都府農林水産部食の安心・安全推進課

TEL : 075-414-5654 URL : <http://www.pref.kyoto.jp/shoku-anshin/index.html>