

3学期が始まります ～ 1月7日 七草 ～

R4.1.7

新しい年を迎えました。皆さん、あけましておめでとうございます。今年も、先生全員で、皆さんと一緒に、素晴らしい1年にしたいと思っています。よろしくお願いします。

今日1月7日は七草と言われます。七草というのは、皆さんも知っている春の七草、セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロのことです。この七草をお粥（かゆ）にして1月7日（正月七日）の朝に、新年の無病息災、豊年を願って食べます。この「七草粥」の習慣は、平安時代に中国から伝わり、江戸時代になって庶民の間に広まったそうです。



古代中国の年中行事を記した書物によれば、唐の時代に、1月7日は人を占う日として「人日（じんじつ）」といい、人日には「七種菜羹（ななしゅさいのかん）」という7種類の野菜をいれた汁物を食べて無病息災を祈ったそうです。また、その日に官吏昇進の試験が行われていたため、七種菜羹を食べることで立身出世を願うという意味もあったと言われています。

この中国の風習が日本へ伝わり、日本古来の風習であった、年始に若草を摘む「若菜摘み」や15日に食べる「小豆粥」と結びついて、室町時代以降に七草粥の形になったと言われています。

その後、江戸時代になると「人日の節句（七草の節句）」が「五節句（人日・上巳（桃）・端午・七夕・重陽の節句）」の1つに定められ、江戸幕府では七草粥を食べることが公式行事となり、1月7日に七草粥を食べる習慣が一気に広まったそうです。

七草粥には、消化のいいお粥を食べてお正月の飲食で疲れている胃腸を休めるとともに、青菜の不足しがちな冬場に栄養補給するという効果もあります。

さて、今日から3学期が始まりますが、この3学期は、1年の始まりであると同時に、各学年の仕上げの期間であり、次なる学年に繋げるための準備期間として重要な意味を持っています。

そこで、まずは健康第一です。七草粥を食べるかどうかは分かりませんが、何処の国でも時代でも、何かをしようというときには健康であることが一番肝心です。三食を通じてバランス良く栄養を摂り、冬休みモードから通常モードに生活リズムを戻し、睡眠時間もしっかり確保してほしいと思います。また、昨年末から、コロナが少しずつ拡大してきています。感染予防を引き続きしっかりやって、この寒い3学期、心も体も元気でいることが大切です。

その上で、「叶えたい夢」を叶えるため、「なりたい自分」を目指し、この1年間に取り組む自分の目標を速やかにたてましょう。そして、目的意識を持って学び、日々努力を積み重ねていきましょう。そうすれば、皆さん一人一人が自分らしい、素敵な1年が過ごせるはずです。

よりよい学校生活を自らの手で創り上げていく、そんな皆さんの3学期の大活躍を期待しています。