

今日9月9日は、
ごせつく
日本の「五節句」のうちの
ひとつです。
どんな節句でしょうか？



せっく

「節句」とは？

季節の変わり目（節目）であり、
年中行事が行われる日。
もともとは奈良時代に中国から伝わった
文化です。
現在でも5つの節句（五節句）が残って
います。

日本の「五節句」

復習です。

3

1月7日

じんじつ

人日の節句

・七草がゆ



3月3日

じょうし

上巳の節句

・ひなまつり



5月5日

たんご

端午の節句

・こどもの日



7月7日

たなばた (しちせき)

七夕の節句



9月9日

ちょうよう

重陽の節句



今日はこれ!

ちょうよう

9月9日 重陽の節句



ようすう

陽数（奇数）である「9」
が重なるため、「重陽」と
呼ばれ、めでたい日とされ
ています。

家族で健康長寿をいのる
風習があります。

重陽の節句にまつわる食べ物

① 菊(きく)

菊の花をかざったり、
菊の花をひたした
菊酒を飲みます。



今日の給食では、
野菜のあえものに
菊の花をいれました。



重陽の節句にまつわる食べ物

② 栗(くり)



秋の収穫を祝う意味もあり、栗ご飯を食べます。

「栗の節句」とも呼ばれています。

重陽の節句にまつわる食べ物

③ 秋なす



昔から、この日に秋なすを食べると中風（※）にならないと言われていています。秋なすは、昼と夜との温度差が大きいため、**やわらかくてみずみずしく**なります。

ちゅうふう のうそっちゅう こういしょう

※中風とは、脳卒中の後遺症でまひが残ること。

重陽の節句は、ほかの節句にくらべてなじみがうすいかもしれません。

この機会に、行事食を楽しみながら、**自分や家族の健康**を願ってみてはいかがでしょうか？

参考：

- ・「～自然への感謝と祈りを込めて家族を結び、未来へとつなげる～和食」農林水産省
- ・「栗の魅力を探ってみよう」農林水産省
https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1910/spe2_01.html
- ・「春夏秋冬を楽しむくらし歳時記」生活楽しみ隊編
成美堂出版