

〈今日のテーマ〉

せっく

日本の節句

について知ろう！



# 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5つの節句(五節句)

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!

9月9日は・・・

ちょうよう

重陽の節句



どんな節句でしょうか？

# 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  
お酒（菊酒）を  
飲みます。



今日の給食は・・・

きっかむ

# 菊花蒸し

肉団子にとうもろこしを  
まぶして蒸し上げます。  
菊の花に見立てた料理  
です。



# 重陽の節句にまつわる食べ物

## ② 栗（くい）



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](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