

# 1月7日は七草ななくさ



## 1月7日は「七草(ななくさ)」です

春の七草とは、せり・なずな・ははこぐさ・はこべ・ほとけのざ・  
すずな(カブ)・すずしろ(大根)の7種の草。秋の七草と違って  
「草花」ではなく「草」です。1月7日は関東ではお正月の行事が終わる日、  
この日までを「松の内」と言い、この7日健康を願って、春の七草を入れた  
「七草がゆ」をいただきます。ちなみに関西では15日までが「松の内」です。

お正月のごちそうで荒れた胃を  
休める意味合いもあるそうです♪