



# 謹賀新年

2018  
しんねんごう  
新年号

あ  
明けましておめでとうございます  
ことし  
今年もよろしくお願いいたします



しんねん がつついたち  
新年1月1日。

がんとん あさ だれ ところあら  
元旦の朝は誰もが心新たにになりますね。

ことし とし とし きたい  
今年はどんな年になるのかな、いい年にしたいな。そんな期待  
にワクワクしながら今年の目標を立てるのもいいものです。

いちねん けい がんたん  
“一年の計は元旦にあり”

いちねん けい がんたん いみ  
“一年の計は元旦にあり”の意味

あた むか いちねん もくひょう けいかく とし はじ がんたん た  
新しく迎える一年の目標や計画は、その年の初めの元旦に立てるべきである。  
なに なに はじ とし けいかく た  
何ごとも、何かを始める時には、きちんとした計画を立てなくてはならない。

## 【1月7日に七草粥を食べる理由】

むびょうそくさい ねが  
無病息災を願って

『七草がゆ』は日常の食生活に戻る一つの区切りとなる1月7日に、その年1年が健康で、平和に暮らせるようにとの意味を込めて、七草粥を食べます。

正月に飲み食いして疲れて胃を休め、野菜が乏しい冬場に不足しがちな栄養素を補います。

## 【七草粥の由来】

なが れきし  
長い歴史があった

七草粥の風習は、中国より伝わり平安中期頃から始まりました。日本に入ると、日本文化の影響を受けて、室町時代以降はお粥に変わりました。

江戸時代に「人日の節句」（七草の節句）として五節句のひとつに定められ、定着していきました。

## 七草の種類

### セリ

セリには身体に欠かせないビタミンCやミネラルが豊富に含まれています。

鉄、食物繊維を含み、貧血や便秘に効果があると言われています。



### ハコベラ

整腸効果・利尿作用がある。口臭を予防する。

たんぱく質やミネラルも多く含まれています。



### スズシロ

根の部分には、スズナと同様にアミラーゼが多く含まれていて、胃炎や胸焼けを改善する効果があります。



### ホトケノザ

健胃効果があり、民間では生薬としても利用されています。また、解熱作用があり、風邪の症状を改善する効果もあります。



### ゴギョウ

ゴギョウの成分は、まだ明らかになっていない点が多いのですが、咳をしずめる効果や風邪を改善する効果があるとされています。

吐き気を止める。胃炎をしずめ、咳、たん、熱をとり風邪の予防になります。



### スズナ

茎にはカルシウムが豊富に含まれ、骨量低下の予防になり、白い根にはアミラーゼやジアスターゼが多く含まれているので、消化を助ける働きをします。



### ナズナ

ナズナはカルシウム、鉄分、ビタミンが血圧を正常数値に保ち高血圧を予防します。

殺菌作用、消炎作用、止血作用、血液循環促進作用、抗菌作用、利尿作用、収斂作用、血液低下作用、解熱作用など。

