

七草がゆを食べるならわしは、平安時代(へいあんじだい)に中国から伝わり、平安時代に四辻善成左大臣が詠んだと言われる「芹なずな 御形はこべら
仏の座 すずなすずしろ これぞ七草」と読んだのが定着したという。

No	名 称	写 真	植 物 解 説	関 係 和 歌
1	セ リ		田や小川の湿地に群生します。「せり」合って生える事から「せり」という名前が付けられました。よく似たドクゼリに注意して下さい。	春浅き田じりに出でて野芹つむ 母のところにやすらひのあれ 若山 牧水
2	ナ ズ ナ(ペンペン草)		果実を下向きに引っ張ってふって遊びます。風に揺れたときの音と、果実の形が三味線のバチに似ているところから、「三味線草」「ペンペングサ」と呼ばれます。ミネラルが豊富です。	鎌倉の山あひ日だまり冬ぬくみ 摘むにゆたけき七草なずな 木下 利玄
3	オギョウ(ハハコ草)		ハハコグサのこと。白い毛で覆われ緑白色の茎や葉が特徴です。気管支炎・扁桃腺・風邪の予防に効き目があります。	花のさく心も知らず春の野に はらはらつめるははこもちみそ 和泉 式部

4	ハコベラ		白くかわいらしい花の「ハコベ」は道端や畑など、どこにでも生えています。よく観察するとたくさんの種類があります。胃炎や歯槽膿漏の予防に効くそうです。	けふぞかしなずなはこべらせりつみて はや七草のおものまゐらむ 慈鎮 和尚
5	ホトケノザ (コオニタビラコ)		コオニタビラコのこと。水田や畦道などに生えます。地面に葉が広がった様子が仏様の蓮座に見えることから「仏の座」と呼ばれていたそうです。	春の野のなずな ^{すずしろはな} 清白花に咲けど 仏の座こそあわれなりけれ 尾山 島二郎
6	スズナ(カブ)		カブのこと。カブ(蕪)は「頭」の意味で、根が頭状の塊になるのでそう呼ばれています。食べ過ぎや胸やけをしずめ、腸の働きも正常に整えるといわれます。	年古りし墓の小さき ^{あらくさ} 雑草に まじるすず菜は花つけにける 若山 牧水
7	スズシロ(ダイコン)		冬野菜の代表選手、ダイコンのことです。咳止め、冷え性、食欲増進、二日酔いなどに効きます。胃を丈夫にし消化を助ける働きがあります。	ほのぼのとすずしろの花咲けども 黄昏の眼にいたくさびしさ 原 阿佐緒