

2025年の小寒は1月5日（日）です。

「小寒」の日は、俗に「寒の入り」と呼ばれ、この日から「寒明け（節分）」までの約30日間を「寒の内（うち）」と言います。「寒の内」は一年中でもっとも寒さの厳しい季節です。

<「七草粥(ななくさがゆ)」をいただく>

七草粥は、1月7日（人日の節句）に春の七草を入れて食べるお粥のことです。

七草は早春にいち早く芽吹くことから、邪気を払うといわれました。

そのため、これを食べることで、1年の無病息災を祈るようになったとされています。

おせち料理が続き、正月疲れが出はじめた胃腸をいたわり、回復させるにはちょうどよい食べ物で、青菜の不足しがちな冬場の栄養補給も行なうという目的もあったようです。

「春の七草」の名前：五七五七七の短歌のリズムで覚える方法が有名です。

「セリ ナズナ／ゴギョウ ハコベラ／ホトケノザ／スズナ スズシロ／これぞ ななくさ」

<1月7日の人日の節句に七草がゆを食べるルーツ>

1月7日は人を占う日として「人日（じんじつ）」といい、「七種菜羹（ななしゅさいのかん）」という7種類の野菜をいれた熱いトロみのある汁物を食べて無病息災や立身出世を祈った中国文化と雪の間から目を出した草を摘む「若菜摘み」という日本の宮中行事が合わさって、七草がゆを食べる風習がうまれたとされています。

<鏡開き>

1月11日は、「鏡開き」です。年神様にお供えした鏡餅(かがみもち)を下げ、雑煮や汁粉などに入れて食べます。

神聖な鏡餅は、刃物を使わず、木槌(きづち)などでたたき割るのがならわしでした。

<「寒九(かんく)」の水と雨の力>

寒に入ってから、9日目を「寒九」といいます。

「寒九の水」は寒九に汲む水のこと、薬を飲むのによいとされています。

さらには、餅をつくにも、お酒を造るにも、とりわけ向いていると考えられてきました。

寒九に降る雨は「寒九の雨」と呼ばれ、豊年の兆しであるといわれます。

<七福神巡りへ出かけるのも一興です>

七福神とは、大黒天（だいこくてん）、毘沙門天（びしゃもんてん）、恵比寿（えびす）、寿老人（じゅろうじん）、福祿寿（ふくろくじゅ）、弁財天（べんざいてん）、布袋（ぼてい）の七人の福の神の総称。

江戸時代には、元旦から7日までに七福神を巡ることが招福の行事として流行したそうです。

『正月の 子供になりて みたきかな』 小林一茶

句意：お正月が来ると、子どもたちはお年玉をもらい、凧揚げや駒回しをして遊んでいます。そんな無邪気な子供になってみたいものですよ。