

❀ 春分の日 ❀

春分は「二十四節気」のひとつです。二十四節気は、太陽の動きをもとに1年を24分割した暦でその時候ごとにふさわしい名前がつけられています。(節気:立春・夏至・秋分・大寒)

春分は、二十四節気において1年のはじまりの季節で、皇室の行事「春季皇霊祭(しゅんきこうりょうさい)」という祭日が名前の由来であると言われています。

春分日は昼と夜の長さが全く同じになり、この日を境に昼がだんだん長くなっていき夜が短くなる、季節の節目となる日です。

毎年3月20日頃ですが、それを決めるのは国立天文台という機関です。前年の2月1日に、春分の日・秋分の日の日付が書かれた暦要項が官報に掲載されることによって、

正式決定となります。

2024年は3月20日(水)

※写真は栄養科スタッフの手作りのひな人形です🍷



お彼岸との関係

昼と夜の長さが同じになる時は太陽が真東から昇り真西に沈みますが、太陽が真西に沈む時期はご先祖様が住んでいる極楽浄土と現世が交流しやすいと考えられていました。そのため、春分の日と秋分の日を中日として前後3日を合わせた7日間のことを彼岸といい、お墓参りの習慣ができたといわれています。



春分の食べ物

お彼岸のお供え物として春分の日には、ぼたもち、秋分の日にはおはぎを食べる習慣があります。小豆には邪気を払うという意味があるので、ご先祖様えのお供え物として定着したようです。おはぎとぼたもちは、実は同じ食べ物で季節で呼び名が違うだけです。春は牡丹、秋は萩とそれぞれ季節の花にちなんでいるそうです。また、昔は秋は収穫したばかりの小豆を粒あんにし、春は冬を越して固く乾燥した小豆をこしあんにしていたそうで、おはぎは粒あん、ぼたもちはこしあんという説もあります。



お赤飯:ぼたもちと同様に、お赤飯(小豆飯)にも邪気払いの効果があるとされています。日本では古くから小豆の赤い色には魔除けの効果があると信じられてきました。



彼岸そば・彼岸うどん:寒さの厳しい冬が過ぎ、暖かい春へと向かう季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。そこで、春分の日や春のお彼岸には消化の良いそばやうどん胃腸を整えようという習慣があり、この時期に食べるそばやうどんを彼岸そば・彼岸うどんと言います。