

平野恵理子

季節のこよみ

きょうは
なに
して
遊ぶ？





もくじ

春

はじめに 2

春の食べもの 8

春の植物 10

春一番 12

ひなまつり 14

啓蟄 16

お彼岸のお墓まいり 18



つみ草 20

桜 22

磯遊び 24

バードウィーク 26

花かんむり 28

春の俳句を楽しもう 30

端午の節句 32

新茶 34

シャボン玉 36

田植え 38

更衣 40

梅の実 42

夏至 44

海開き・山開き・川開き 46

七夕 48

夏の植物 50

暑気ばらい 52

夏のつめたい食べもの 54

アウトドア 56

お盆 58

ゆかたで花火 60

納涼 62

夏の俳句を楽しもう 64



夏





暦 の 話



秋

新米と収穫祭	76	お月見と秋草	70
サンマ	74	おはぎ	72
七ケレイ	68	秋に鳴く虫	66

冬

キノコ狩り・ブドウ狩り	78
紅葉と落ち葉	80
秋の木の実	82
西の市	84
秋の俳句を楽しもう	86

冬じたくとあぶりだし	88
落ち葉で焼きいも	90
木枯らし一号	92
冬の星座を見よう	94
冬の食べもの	96
すすはらい	98
冬至	100



お正月準備	102
お正月スペシャル	104
鏡開き	108
冬の植物	110
雪遊び	112
節分	114
冬の俳句を楽しもう	116

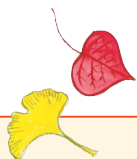
①新暦と旧暦	118
②二十四節気とは?	119

③お節句について	120
④雑節について	121

⑤いろいろな十二支	122
⑥和風月名とは?	123

さくいん
124

参考文献
127



つみ草

かごをさげて、草花さがしへ！

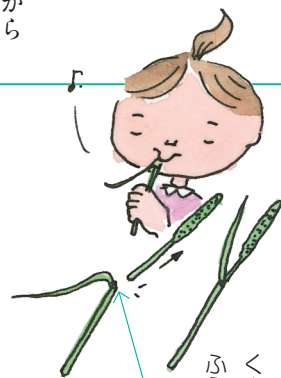
野山や川辺にでかけて草花をとる「つみ草」は、日本でむかしから親しまれてきた春の楽しみ。ポカポカの春の日に、外へでるのは心はずむね。かごをさげて、さあ、草花さがしにでかけよう。

春の草っていうとなにを思いうかべる？ タンポポ、ナズナ、スミレにツクシ。みんなかわいらしい草花だよ。つみ草は、かわいらしい花をつむのがひとつの目的。もうひとつの目的は、春ならではの強い草をつんで、食べたり薬にしたりすることなんだ。

かおりの強い草で、よく目にするのはヨモギ。つんでかえったら、草もちをつくって春のかおりを楽しむのもステキじゃない？ ほかにフキノトウ、セリなども、よくさがすとみつけられるかも。これらももちろん食べられる草だよ。

冬のあいだにじっくりためておいたエネルギーを、一気にふきだす春の若草。そこには、おいしさがつまっているんだね。

かわいくさいたお花をみつけたら、花たばや、髪かざりにする？ オオバコやスミレですもうをしたり、スズメノテツポウでふえをふいたりするのもいいね。植物の名前をおぼえるのもまたステキなこと。名前を知ってる人に教わったり、図鑑を見たりして、草花の名前をおぼえよう。ますます野山にでるのが楽しくなること、うけあいだよ。



スズメノテツポウの
くきをつんで、穂をぬくと、
ふえになるよ

ここをふくと
音がでる

フキノトウ
春の山菜のひとつ。
天ぷらやふきみそに

スズメノテツポウ



ひらたいの

つみ草には、
かごをもつといいよ

小さいの

細長いの



きこみは、どんな形の
かごがいい？



オオバコ



オオバコや
スミレの花のくきで、
すもうをしよう



カラス
ノエンドウ



スミレ

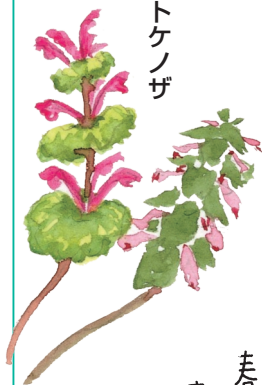


ナスナを
みつけた
サイジくん



ヒメオドリコソウ

ホトケノザ



ヨモギ



ヨモギをつんだら、
草もちに
してみよう



まじのかかりが
おいしいナ

ナスナ
ペンペン草ともよぶよ



●ナスナの鳴らしかた

①ナスナの実をひっぱって、
ブラブラにする



②くきをぶると、
いい音がするよ



豆
しき

み ちか くさ
身近な草もおいしいんだ

ナスナやハコベ
は「春の七草」で
もある。やわら
かい新芽を天ぶ
らにするとおい
しいよ。



七夕

星祭りの七夕には、ねがいごとを

七夕は、もともと夏から秋への変わり目のお祭りだったんだ。この日には神様におそなえする布を織るために、人里はなれた水辺につくられた「棚」とよばれる小さな建物で、むすめがはたを織ったそうだよ。このむすめを「棚機つ女」というんだ。これで、「たなばたまつり」。その後、奈良時代になってからは、中国から、おりひめ星とひこ星の伝説が伝わってきたんだ。旧暦の七月七日はいまの八月中旬。このころ、わし座のアルタイルと、こと座のベガという星が天の川をはさんでよく見える。この星のうごきから、ひこ星とおりひめ星が年に一度だけ会えるというお話がつけられたんだ。

もうひとつ中国からつたわった風習がある。七月七日の晩に女の子が手芸の上達をねがって、おりひめ星におそなえものをするお祭りだ。これらがいつのまにかまざりあって、いまの七夕祭りになったといわれているよ。七夕には、女の子がお針の上達をねがういっぽうで、男の子は字の上達をいのっってお習字をする習慣があったよ。

たんざくに書くねがいごとは、ひとりひとつずつ。色とりどりのたんざくや、紙のかざりをつくったら、笹竹に下げて七月六日の夕方から立てよう。

ちようちゃんをつくった
コトミちゃん



かわいく
できたよ



ホクの
ねがいは
これだ

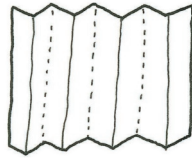
サイジくんが
たんざくに書いた
ねがいごとはなにかな？

● 天の川のつくりかた ● ちようちんのつくりかた

あま
の
川
が
わ



① 半紙を半分に切って、
びょうぶのようにおる



② 左右から切りこみをいれ、
ひらいてそっと引っばる



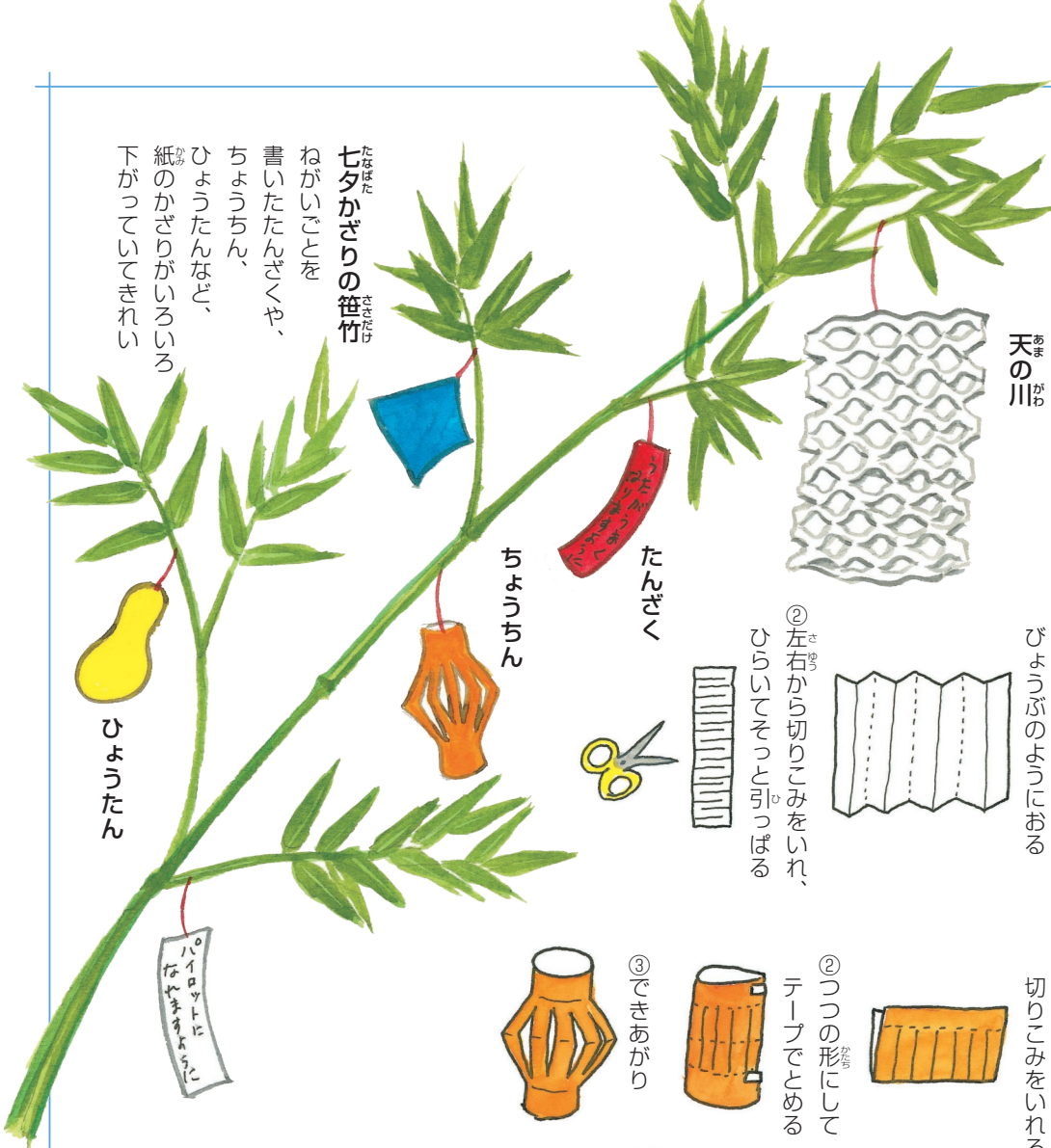
① 折り紙を半分におって
切りこみをいれる



② つつの形にして
テープでとめる



③ できあがり



たなばた
七たかざりの笹竹
ねがいごとを
書いたたんざくや、
ちようちん、
ひょうたんなど、
紙のかざりがいろいろ
下がっていきい

ちようちん

たんざく

ひょうたん

ハイロケットに
なまきょうらに

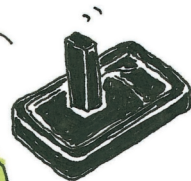
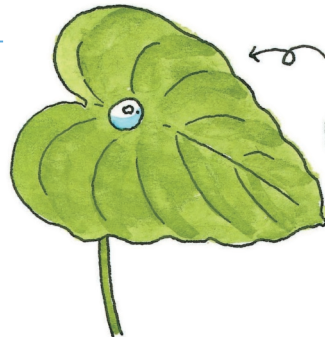
豆
クイズ

あま かわ
天の川をあらわすおそなえ

たなばた
七たたでおそなえにする、あまの川をイメー
ジした食べものってなんだ？



答えは下にあるよ



サトイモの葉の
つゆを集めて、
すみをすって
お習字をするよ。
字がじょうずに
なりますように

七月十五日、または八月十五日

お盆

お盆ってなにをする日？

うれしいことが重なることを、「盆と正月がいっしょにきたみたい」なんていうね。そう、お盆はお正月と同じくらいに、一年の行事のなかでも重要なものだよ。

八月のなかばは、月おくれのお盆。お盆のほんとうの日づけは七月の十三日から十六日だけれど、旧暦の季節に近い八月に、ひと月おくれでする家や土地も多いんだ。

お盆には、家族でお墓へ仏さまをむかえに行くよ。仏さまとは、ご先祖や亡くなった家族の霊のこと。家がわかるよう、玄関先で「むかえ火」もたくさんだ。家族がそろって、お盆のあいだ家にきている仏さまを歓迎して、ごちそうもたくさんつくっておそなえするよ。そしてみんなでごちそうを食べるのも、お盆の楽しみ。

お盆になると、キュウリやナスでつくった動物がいてあるのを見たことないかな。これは、キュウリの馬とナスの牛で、仏さまの乗りものなんだ。この馬に乗って早足で家にやってきて、牛に乗ってゆつくりあの世へもどっていくんだって。だから、馬は家にむけて、牛は外にむけておくんだよ。

仏さまは「おくり火」をたいておくるよ。日本の各地でおこなわれる精霊流し、大文字焼きも、おくり火の一種だ。

キュウリとナスで
馬と牛をつくる、
サイジクんとコヨミちゃん

しっほは
とうもろこしの毛を
はさむんだ



オカラの
あしを
さすの



盆おどり
みんなでおどって
霊をなぐさめる

オガラとは、
麻の皮をむいた
麻のくき



おくり火とむかえ火
むかえ火は十三日、
おくり火は十六日

「カワラケ」
という素焼きの
おさらの上で
オガラをたく



お盆のかざり
マコモであんだ
むしろの上には、
キュウリの馬と
ナスの牛

精霊流し
火をともした
灯籠を
海や川へながす。
おくり火の一種。



豆しき お盆には、ちょうちんを使うよ

玄関でたいたむかえ火
をちょうちんにうつし、
それをもって、お墓ま
で仏さまをむかえにい
くんだよ。そのあと、お
くり火まで、家でとも
すんだ。



十二月ごろから

冬の星座を見よう

晴れた夜空にかがやく星たち

冬は星座がみつけやすいんだ。空気が澄んでいるだけではなく、ふたご座、おおいぬ座、こいぬ座、オリオン座など、明るく光る一等星をもつ星座が多いからでもあるよ。

星座だけではなく、三つの星座の一等星をつなげた「冬の大三角形」という、夜空にかがぶ大きな三角形も見られるんだ。南東の空にかがぶ、明るい三つの星をむすんでみると、きれいな三角形になるよ。

実際に見あげた夜空の星や星座の名前がわかると、星をながめるのが楽しくてたまらなくなる。これらの星座を知るには、星と星座の名前が記された、「星図」という星空の図を見るといい。星はうごいているから、季節や時間によって見える場所がちがう。観測する日と時間をたしかめることが大切だ。観測には、星図をもっていこう。

星空を見るには、よく晴れた夜を選ぶこと。雲があると星は見えないよ。もうひとつ、月がでていると、月の光が強すぎて星がよく見えないんだ。月のない晩をしらべて、見るのがいちばん。街灯や家のあかりなど、強い光を見ると、目がくらんで星が見えにくくなってしまふ。車のライトも見えないようにして、なるべく星が見える目の状態をたもつこと。もっていった星図を見るときは、懐中電灯に赤いセロハンをはって。さあ、準備ばんだん。夜空の星を見にいこう。

双眼鏡を使う
サイズくん



まわりの
光をよける
つつをもつ
コヨミちゃん



●冬に見られる星座

おうし座
一等星と星団がある

プレアデス
星団
(すばる)

アルデバラン
一等星

オリオン座

ベテル
ギウス
一等星

シリウス
一等星

こいぬ座
星二つだけ
の星座

プロキオン
一等星

冬の
大三角形

おいぬ座
シリウスは、地球上から見える
いちばん明るい一等星

カストル
二等星

ポルクス
一等星

ふたご座



シートやもつふをして、
防寒を万全に。
ねぶくろや
ひざかけもいいね

又みの
大三角形だ！

あ、
オリオン座が
見えた

北斗七星
おおぐま座の一部。
大ひしゃくともいう

北斗七星の二つの星の
距離を五倍ほど
のぼしたところに、
北極星がある

北極星
二等星
こぐま座
小ひしゃくの
柄の先が、
北極星

豆しき
見られたら長生きできる
といわれる星があるよ

りゅうこつ座のカノープスは、南の地平
線上のぎりぎりにすがたをあらわす一等
星で、日本では東北
地方より南でしか見
られない。中国での
名前は「南極老人星」。

