スギナ（シダ植物門トクサ綱トクサ目トクサ科・属）もシダの仲間

① 「ツクシ誰の子スギナの子」と言う童謡がありますが、ツクシとスギナの間には親子関係はありません。ツクシ(胞子茎)は繁殖を担当し、スギナ(栄養茎)は栄養面を担当していると言われております。

② ツクシはスギナにくっついて出てくる事から「付く子」、袴の所でつないでいる様に見える事から「継く子」となった説などがありますが、土から出てきた胞子茎は、伸びきる前は先端まで「袴」に覆われており、その形状が「筆」に似ていることから「土筆」という字をあてるようになったものと考えられます。

③ スギナはスギの樹形に似て見えることからスギナ（杉菜）となり、また節のところで抜いても継ぐことができるから「継ぐ菜」からスギナという名になったという説があります。

④ スギナは、日本のトクサ類では最も小柄で浅い地下に地下茎を伸ばし繁殖します。ツクシは、同じ地下茎から出ますが、胞子を散らしたあと枯れてしまいます。

⑤ スギナの成分は、ケイ酸、エキセトニン、鉄分、リン、カルシウム、マグネシウム、亜鉛等で、土の養分をすべて吸収し繁殖力が旺盛のため農家の人たちの嫌われ者ですが、スギナを粉にした健康食品も有ります。

「童謡」

①　つくし　だれのこ　すぎなのこ

②　つくし　はるです　あそぼうよ

作詞　　五十野　惇

作曲　　早川　史郎