

7日は、七夕の献立です。



ゆかいごはん 牛乳
チーズちくわフライ
ひじきのツナいため
七夕そうめん
七夕ゼリー



★七夕とは…？

7月7日の夜、1年に1度だけ、天の川を渡って、「ひこぼし」と「おりひめ」が出会うことができるという星祭りの行事です。

七夕には、笹竹を立て、5色の短冊に手習い事の上達を願い、飾りをつける風習もあります。



★七夕に「そうめん」★

昔、七夕の儀式には、中国の言い伝えをまねして、食べると病気にならないという「策餅」という縄のように編んだ小麦粉でできたお菓子を食べていました。策餅がその後そうめんへとかわり、今では七夕にそうめんを食べるようになったそうです。また、細長いそうめんを天の川や、おりひめの糸に見立てて、裁縫が上手になるようにと願いが込められていたという説もあります。

七夕にそうめんを食べると病気になりにくいといわれています。夏の暑さで、食欲が落ちても、冷たいそうめんはのどごしがよく食べやすいです。おかずなどを工夫して、栄養バランスが偏らないように、上手に利用しましょう。

