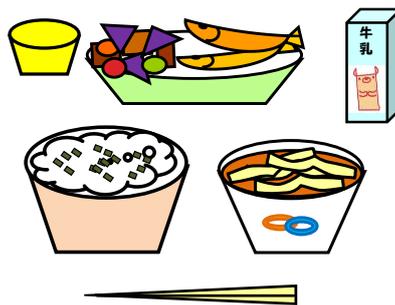


7日は、七夕の献立です。



わかめごはん 牛乳
とびうおフライ
ひじきのいために
七夕そうめん
七夕ゼリー



「七夕」

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「策餅（さくべい）」という縄のように編んだ小麦粉でできたお菓子を食べると病気にならないという、中国の言い伝えをまねして食べていました。それが、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に見立てたとか、おりひめの糸に見立てて裁縫が上手になるようにとの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、食欲が落ちる時でも、冷たいそうめんはのどごしも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。

