



今年も猛暑が続きそうですね。

暑い夏を元気に過ごすためには、どんな事に気を付け
ればよいのでしょうか。暑さで食欲が落ちやすくなり
がちですが、口当たりのよい冷たいものばかり食べて
いると、栄養バランスが偏り、夏バテしやすくなります。
毎日の食事に夏野菜を取り入れてみましょう。

ホームページやLINEで、当日のお弁当の
写真が見れます!ぜひ登録お願いします♡



毎年7月7日は「七夕」として知られる特別な日です。その起源にはさまざまな説がありますが、中国から伝わった「乞巧奠(きっこうでん)」という風習や、織姫と彦星の物語として親しまれる七夕伝説が、日本文化に取り入れられたことが始まりとされています。日本では星祭りとも呼ばれる五節句の一つです。

七夕の行事食として

広く知られているのが「そうめん」です。



この風習の由来は、中国の伝統菓子「索餅(さくべい)」にあるといわれています。古代中国では、7月7日に無病息災を願い、小麦粉を練って揚げた索餅を食べる習慣がありました。索餅(さくべい)は「索麵(さくめん)」とも呼ばれていましたが、時代の流れとともに現在の「そうめん」へと変化しました。

この「そうめん」が七夕の行事食として定着した背景には、さまざまな意味が込められています。

○そうめんを天の川に見立てた

七夕の象徴である天の川を、細長いそうめんで見立てたことが由来の一つとされています。

○そうめんを織り糸の象徴として見立てた

織物が得意な織姫にちなみ、そうめんを織り糸に見立て、「裁縫や芸事が上達しますように」という願いが込められているといわれています。

○健康祈願の意味

夏の暑さを乗り切るため、食べやすく栄養価の高いそうめんを取り入れることで、健康を願う意味も込められています。

こうした由来や願いから、そうめんは七夕の行事食として親しまれるようになり、7月7日は「そうめんの日」と定められました。さらに、色付きの「五色そうめん」を用いれば、五色の短冊を彷彿とさせ、七夕らしい華やかな雰囲気を楽しむことができます。