



# ★七夕の行事食—そうめん★



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどど合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。



古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。



こまめに水分を！



熱中症を防ぐために、意識して水分をとりましょう。

今月の平均栄養価

|               |          |                    |          |
|---------------|----------|--------------------|----------|
| エネルギー         | 753 kcal | ビタミンA              | 262 μgRE |
| たんぱく質(エネルギー比) | 14.4 %   | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.74 mg  |
| 脂質(エネルギー比)    | 27.3 %   | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.52 mg  |
| カルシウム         | 382 mg   | ビタミンC              | 33 mg    |
| 鉄             | 4.6 mg   | 食物繊維               | 4.3 g    |
| マグネシウム        | 111 mg   |                    |          |

# 7月の行事&記念日 3択クイズ

## 7/2 半夏生

Q. 農家にとって、この日は何の目安になっている？

- ① 畑を耕す ② 田植えを終える ③ 稲刈りをする



## 7/2 うどんの日

Q. うどんの食感がしっかりしていて弾力があることを何という？

- ① アタマがいい ② コシが強い ③ アシが速い



## 7/7 七夕

Q. 七夕に食べる習慣があるそうめんは、何からできている？

- ① 小麦粉 ② 米 ③ とうふ



## 7/10 納豆の日

Q. 納豆は何を発酵させたもの？

- ① ダイズ ② アズキ ③ ピーナッツ



## 7月下旬ごろ 土用の丑の日

Q. この日に食べる習慣があるうなぎは、どこでたまごを産む？

- ① 川の上流 ② 湖 ③ 深い海



## 7/27 スイカの日

Q. スイカを漢字で書くと？

- ① 西瓜 ② 南瓜 ③ 冬瓜

こたえ

半夏生=② うどんの日=② 七夕=① 納豆の日=① 土用の丑の日=③

スイカの日=①(南瓜はかぼちゃ、冬瓜はとうがん)

