



皆さん、こんにちは！今年も蒸し暑い夏の季節になりました。  
体調など崩されずにお元気でお過ごしでしょうか？



栄養管理室便りは、今回で第7号となりました。パチパチ  
そして、運命的にも7月発行となり「ラッキー7（セブン）」が続きました。  
皆さんにも何かラッキーな事が起こりますようお願いしております。

お祈りといえば、7月7日は「七夕」ですね。皆さんはどんな願い事を短冊に書きましたか？  
七夕は、別名「笹の節句」「星祭り」と言われ、江戸時代では五節句の一つに定められていま  
した。今回は「七夕」をテーマにお話しします。

### ◆七夕の由来

ご存知の織姫・彦星の星物語から始まります。旧暦の七夕は現在の8月ですので夜空もきれ  
いです。月遅れで東の空を見上げてみてはいかがでしょう。天の川に輝く琴座のベガが織姫  
（織女星）で、鷲座のアルタイルが彦星（牽牛星）です。この2つの星と白鳥座のデネブを結  
んだものが「夏の大三角形」と呼ばれ、夏の星座を探す目印になっています。

### ◆七夕の行事食の「そうめん」の由来

そうめんのルーツは、中国伝来の「索餅」（さくべい）という小麦粉料理  
だといわれています。索には「縄をあむ」という意味があり、縄のように  
あんだ小麦粉のお菓子のようなものだと考えられています。



古代中国に「7月7日に死んだ帝の子が霊鬼神となって熱病を流行らせた。そこで、その子の  
好物だった索餅を供えて祀るようになったことから、7月7日に索餅を食べると1年間無病  
息災で過ごせる」という伝説があり、奈良時代に索餅が日本に伝えられると、麦の収穫期に麦  
餅を作る風習とともに宮中行事に取り入れられ、一般にも広がっていきました。やがて、索餅  
はそうめんへと変化し、七夕にそうめんを食べるようになりました。また、そうめんを天の川  
や織姫の織り糸に見立てて、七夕にそうめんを食べるという説もあります。

（引用文献：暮らし歳時記）

### ◆そうめんメニュー



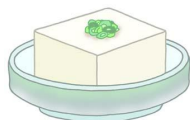
茹でたそうめんを天の川に見たて、人参やキュウリを星形の抜  
型で抜いて飾り、輪切りにすると星型になるオクラを飾ると彩  
りが良く、出来上がります。

**ワンポイントアドバイス！**



そうめんと一緒に必ず、「**主菜・おかず（蛋白質）**」を一緒に  
**食べましょう！** 献立例を参考にしてください。

【冷奴】



【卵焼き】



【肉野菜炒め】



【焼き魚】



そうめんだけでは、食事はバランスが悪く、夏バテの原因になります。  
夏バテを予防して、元気に夏を乗り切りましょう！