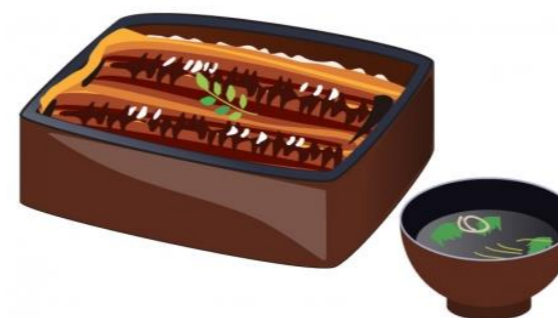


給食だより

2019
7月号



7月7日は七夕です。

7月8日（月）には七夕行事食として献立にそうめんを取り入れています！

では、なぜ七夕にはそうめんを食べるのでしょうか？



そうめんは古代中国の索餅という小麦粉のお菓子が始まりです。

索餅には伝説があり、7月7日に亡くなった子供がいて、その子が鬼となって帰ってきて疫病を流行らせました。その子供が好きだった索餅を供えたところ、疫病の流行が治まったのです。それから1年間の無病息災を祈願して索餅が食べられる様になりました。

やがて索餅がそうめんになり今では七夕の日はそうめんを食べるようになりました。

この他にも、そうめんが天の川に似ている、そうめんが織姫の織り糸に似ているからなどと言った説もあります。

参考：yuyuyu1992.com/tanabata-food/



<2019年夏の土用の丑の日は7月27日です>

四立（立春・立夏・立秋・立冬）前の約18日の期間を土用といい、その期間に12周期で巡ってくる干支の丑の日にあたるのが土用の丑の日です。

江戸時代、「本日丑の日」という張り紙を店に貼る」という発案が功を奏し、うなぎ屋は大繁盛になったのです。当時は、「丑の日にちなんで、“う”から始まる食べ物を食べると夏負けしない」という風習があったそうです。

参考：https://tashlouise.info/通年行事/土用丑の日/1320.html

<うなぎに含まれる栄養素>

ビタミンB1：体の疲れを回復させる。

ビタミンA：免疫力・ウィルスや細菌への抵抗力を高める。

ビタミンD・カルシウム：骨を丈夫にする。

DHA・EPA：記憶力の向上。

参考：https://magazine.47club.jp/kanemitsu/unagi-eiyou/