

# 七夕の行事食を味わおう



7月7日(火)

7月7日は七夕です。七夕は5節句(1月7日・3月3日・5月5日・7月7日・9月9日)のひとつで、日本にある水の神様をまつる行事と中国の星祭りが合わさったものです。

今は、織り姫と彦星を主人公とする中国の星の伝説を楽しむ行事として知られています。

## 七夕にそうめんを食べるいわれは・・・

日本には、正月や節句に餅<sup>もち</sup>を食べる習慣があります。これには、餅に邪気<sup>じゃき</sup>(悪い心や病気)を退<sup>しりぞ</sup>ける力があると信じられていたからです。

一方、七夕の夜にも、「索餅<sup>さくべい</sup>」という小麦粉を縄のようによりあわせて作ったお菓子のような「餅」を食べる習慣がありました。それが時代を経て、細長いそうめん<sup>そうめん</sup>に姿を変え、今では七夕の日にそうめんを食べるようになったと言われています。

また、「そうめん」を天の川や、織り姫が織った糸にみたてることもあります。七夕の日に食べるそうめんには、健康や幸せを祈る気持ちがこめられています。(給食では、イトヨリという魚で作った魚そうめんが出ます)



索餅



## オクラについて



「魚そうめん汁」の中に入っているオクラは、6月～7月にかけてが旬の野菜です。オクラの中で、一番出回っているものは横に切った時の断面がきれいな五角形になる品種です。表面に柔らかいうぶ毛がありますが、塩をつけてこすると簡単に取れます。オクラの特徴である粘りはペクチンという食物繊維が多く含まれており、お腹の調子を整えてくれる作用があります。

今日は、長崎県でとれた「オクラ」を夜空にきらめく星にみたてました。きれいな星空が見えるといいですね。

