

こんだてだより

～七夕～ ☆

五節句の一つである七夕(しちせき)の節句は、もともと中国の「乞巧奠(きっこうでん)」という風習で、七月七日の夜、年に一度だけ空で出会う牽牛(けんぎゅう)と織女(しょくじょ)のロマンチックな伝説にあやかり、裁縫の上達を願うものでした。

日本での本来の七夕は、神を迎え入れるために水上に棚作りをして、機(はた)を織る行事「棚機(たなばた)」でした。七月七日の夜にこの行事をしていたことから、棚機の字に「七」と「夕」を当てたといわれています。つまり、中国と日本の風習が結びつき、今日の七夕になったとされています。

七夕には、「七度食事をして七度水浴びをすると邪気を祓うことができる」といういわれがあります。また、七夕の夜に素麺(そうめん)を食べる風習がありますが、これは、織姫が糸を織るということから、素麺と関連付けられたようですね。

七夕にちなんだ食材を使用した七夕メニューをお楽しみください♪



～おすすめ食材～

鰻 (うなぎ)

良質なたんぱく質のほか、
ビタミンやミネラルを豊富に含んでおり、
夏バテ予防に効果的な食材です。

今年は土用の丑(7/19)昼食に
「うな玉丼」を提供します。



～7/7(月) 昼食～

ちらし寿司
かぼちゃの煮物
豚しゃぶサラダ
そうめん汁
フルーツ

を提供します。



くらしのこよみ 二十四節気

七月

小暑(7月7日頃～) 夏至を過ぎ、昼間が日に日に短くなりますが、暑さはこれからが本番です。

大暑(7月22日頃～) 最も暑さが厳しくなると言われています。夕立ちや台風など夏の雨で、暑と湿がまとわりつき、蒸し暑さが増してきます。