

7月食育だより

七夕（たなばた）と行事食

ニチイキッズこじゃ保育園

七夕は季節の移ろいをお祝いする五節供のひとつに数えられています。一般的には七夕の日はそうめんを食べる風習が知られていますが、昔は「素餅（さくべい）」という小麦菓子を食べていました。

所以は古代中国、7月7日に亡くなった帝の子どもが霊鬼神となって熱病を流行らせ、その子が好物だった「素餅（さくべい）」という菓子をお供えしたところ収束したという言い伝えがあり、以来中国では無病息災を祈って食べられるようになりました。素餅は「素」が太い縄、「餅」が小麦粉と米粉を混ぜ合わせたものという意味で、写真のような形をしていました。奈良時代に日本へ伝えられると宮中行事に取り入れられ、一般へと広がっていきました。

いまの白くて糸のような「そうめん」へと変わったのは、室町時代と言われています。そうめんを天の川にみたて、オクラや星型にくり抜いたきゅうりやハム、薄焼きたまごなど子どもといっしょに盛り付けて、楽しく美味しく食べてみてはいかがでしょうか。



食育活動の様子（野菜の収穫）

5月にうえたラディッシュをみんなで収穫しました！収穫できたラディッシュは給食で和え物にしてみんなで美味しくいただきました！

