



なつ ぎょうじ ぎょうじしよく 夏の行事と行事食



がつ か たなばた
7月7日 七夕

7月には、五節句のひとつ「七夕」やうなぎを食べる風習のある「土用の丑」などの行事があります。

毎年7月7日は、五節句のひとつ「七夕」です。七夕は本来、月の満ち欠けを元にする旧暦で行われていたため、現代でも旧暦や1ヶ月遅れで七夕を行う地域もあります。七夕は、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、短冊に願いを書いて物事の上達を願ったり、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩がよくなり、栄養バランスも整います。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。



索餅

給食では、七夕献立として星の形をしたハンバーグや天の川をかまぼこで表現した七夕汁、七夕ゼリーが登場します。



がつ にち どよう うし
7月26日 土用の丑

土用とは、立春・立夏・立秋・立冬それぞれの直前約18日間をいい、土用の白のうち、丑の日にあたる日を「土用丑の白」といいます。

特に夏の土用は梅雨明けの暑さと重なり体調を崩しやすいため、最も重要視されるようになりました。

夏の土用の丑の日には、夏の暑さを乗り切るためにうなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



夏の「土用」にまつわる食べ物



土用もち

暑さが厳しくなるこの時期こそ、しっかり食べて、夏バテしないように過ごしましょう。