



7月7日は七夕



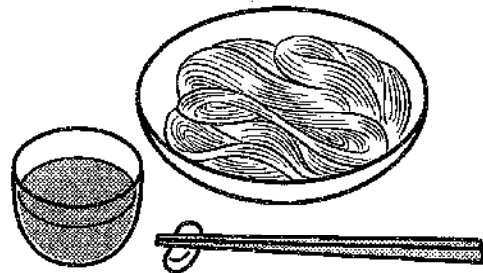
七夕は、五節句のひとつで、もともとは「七夕」といいました。この日は、願いごとを書いた短冊を笹竹に飾ったり、そうめんを食べたりします。

織姫と彦星が1年に一度会える日

七夕のはじまりは、中国の伝説です。天帝の娘で機を織るのが上手な織姫（織女）と牛飼いの彦星（牽牛）が、結婚した後に仕事を怠けるようになったので、天の川の兩岸に離され、1年に一度、7月7日だけ会えるようになったという話です。

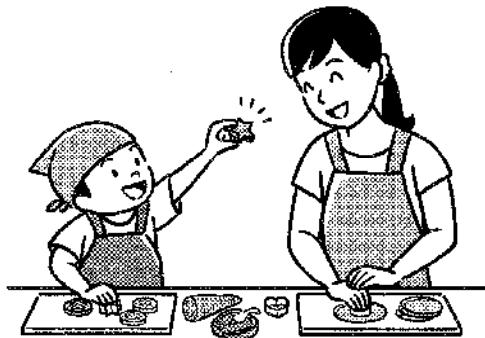


どうして七夕にそうめん？



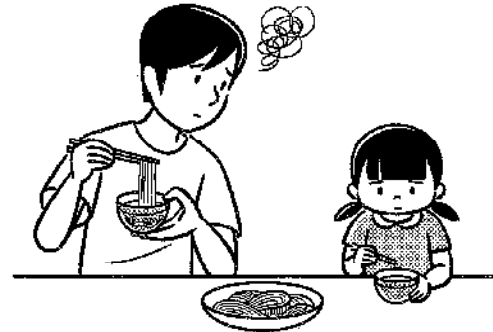
七夕には、機を織る人たちの技術の上達を願って、糸に見立てた素餅（小麦粉と塩と水でつくっためん）を供えていたといわれています。この素餅がそうめんの原型という説があり、現在はそうめんを食べるようになったといわれています。

親子で一緒に星をつくってみませんか



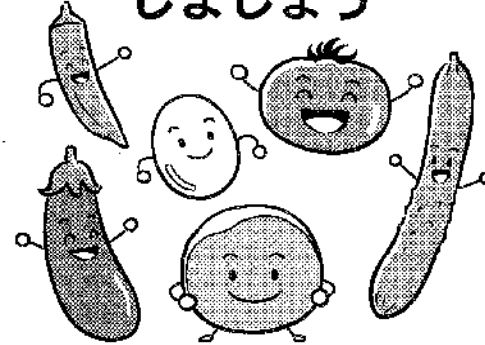
野菜やハムなどを星の抜き型で抜いて、そうめんに加えると、星が浮かんだ七夕にぴったりのメニューになります。お子さんと一緒に七夕そうめんをつくりませんか。

夏ばてに注意しましょう



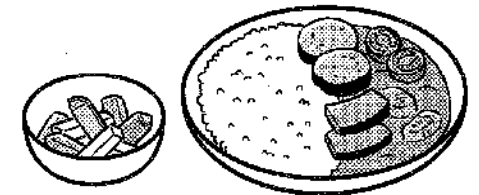
夏ばてとは、夏の暑さによって体がだるくなったり、食欲が低下したりすることをいいます。夏ばてを予防するためには、暑くなる前から規則正しく栄養バランスのとれた食事をとり、十分な睡眠・休養をとって、適度な運動をすることが大切です。

めんは具たくさんにしましょう



めん類だけでおかずを食べないと、たんぱく質やビタミン、無機質などが不足して、夏ばての原因になります。めん野菜やハム、卵などを加えると、栄養バランスがととのいます。

食欲がわかない時のひと工夫



食欲がわかない時は香辛料やかんきつ類、酢などを使うと、食欲増進につながります。旬の夏野菜を使ったカレーライスや、ピクルスなどはいかがですか。ピクルスはお子さんには薄味にし、おとなはこしょうなどを加えてもおいしく食べられます。

水分補給は少しずつ・こまめに



暑い日には知らず知らずのうちに汗をかき、体の水分が失われていきます。軽い脱水状態の時は、のどのかかわきを感じません。熱中症予防のためにも、のどがかわく前から少しずつこまめに水分を補給しましょう。普段は塩分や糖分を含まない水や麦茶にします。