

七夕とそうめん

7月7日は七夕です。現代の七夕は日本古来の風習と、中国由来の伝説が掛け合わさったとされています。七夕の行事食ではそうめんが有名ですが、それにはさまざまな由来があるとされています。

そうめんを食べる由来

中国では、無病息災を祈願して7月7日に「索餅」というお菓子を食べる風習があった。その索餅が時代とともに、そうめんへと変化したとされている。



織物の上手な織姫にあやかり、裁縫が上手くなるようお願いを込めて、そうめんを織り糸に見立てた。

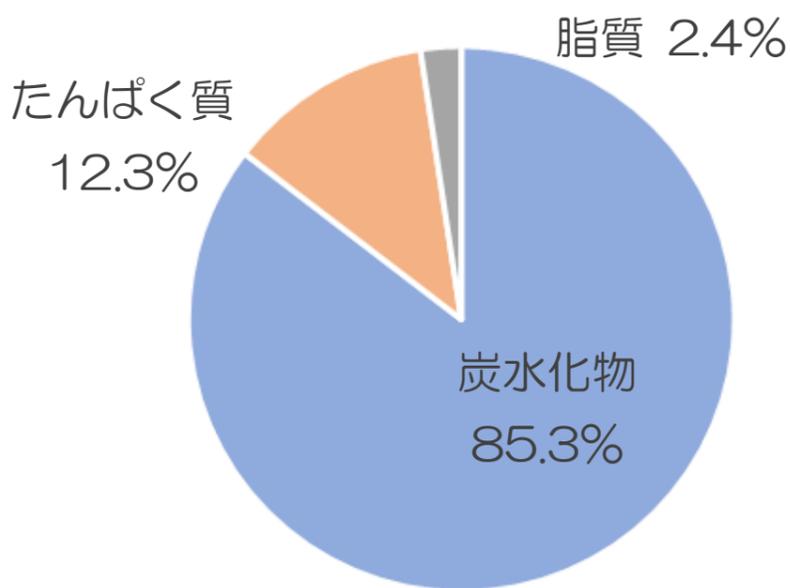


そうめんを七夕の風物詩である天の川に見立てた。



気温が高く食欲が落ちてしまう夏には、冷たいそうめんがピッタリ！でもそうめんだけでは、栄養バランスが偏ってしまいます。

そうめん（ゆで）100g 当たり
114kcal



🐱 オススメのトッピング

- 豚バラ肉 ★★★★★
たんぱく質・ビタミンB1 を補ってくれる
- ツナ ★★★★★
たんぱく質が豊富
- トマト ★★★★★
夏野菜で夏バテ防止
- ナス ★★★★★
ポリフェノールが豊富

夏バテに負けずに、暑い夏を乗り切ろう！