

2024年7月1日

もいもい げんき



7月7日はそうめんの日

七夕といえば夏を彩る日本の行事ですね！七夕の行事食といえば、日本の風物詩ともいえるつるっとおいしい「そうめん」を思い浮かべる方が多いと思います。

そこで今回はなぜ七夕にそうめんを食べるようになったのか、その由来について調べてみました。

七夕にそうめんを食べるのは歴史の伝説が由来

七夕にそうめんが食べられるようになった由来は古代中国の話にまでさかのぼります。

古代中国の時代に、帝の子どもが7月7日に熱病でなくなられたそうです。

そのなくなった子どもが、霊鬼神となって熱病を流行らせました。そこで、生前にその子が好きだったお菓子(索餅)をお供えしたところ、その熱病がおさまった。という伝説から来ています。

この索餅は小麦粉を中国伝来の縄のように編み上げたお菓子のようなものが、時代と共に形を変え、奈良時代に索餅が日本に伝えられたためです。一般にも広がっていき、同じ小麦粉でつくられた「そうめん」がたべられるようになり、「7月7日にそうめんを食べると1年間無病息災で過ごせる」という言い伝えになりました。

そうめんのアレンジメニュー★

そうめんピザ

材料(1枚分)

そうめん 100g
ピザソース 50g
とろけるチーズ 50g
オリーブオイル 大さじ3
ミニトマト 3個
ベーコン 1枚
ピーマン 1/2個

作り方

1. そうめんの水気をしっかり切り、2つに分けておく。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、そうめんを円形に広げてフライ返しで押さえながら両面に焼き色が付くまで焼く。
(オーフントースターで8分～10分ほど焼いてもOK)
3. 2にピザソースを塗り、ミニトマト、ベーコン、ピーマンなどをのせ、とろけるチーズをかけて蓋をし、弱火でチーズが溶けるまで焼く。



お箸の持ち方について学ぼう

先月から、うみ、もり、そらのクラスで今年度初めてのお箸指導を行いました。

今回は正しいお箸の持ち方とお箸のサイズの選び方について説明します。

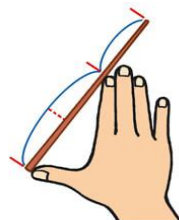
お箸の選び方

手の大きさにあった長さのお箸を選びましょう。

お箸は長すぎても短すぎても扱いづらく、持つのに疲れてしまいます。

手に合おはしとは**親指と人差し指が90度になるように大きく開き**

その間の長さを約1.5倍にしたものといわれています。



お箸の使い方練習

1. 親指以外を動かさず体操

まず最初は親指を動かさずにそれ以外の指を

たおす指の体操をしましょう。



2. 下の箸を固定する

正しくおはしを持つと、下のお箸はあまり動きません。

写真のようにお箸を一本はさんでみましょう。

親指で上からぐっと抑えらるとお箸がしっかり固定されます。

写真のように持たせたら、大人が箸を軽くつまんで動かして

あげてください。

ぼろりと落ちてしまわなければ大丈夫です。



3. 上のお箸は鉛筆のようにもつ

大切なのは、鉛筆を持ったつもりで

上のお箸をきちんと動かせるかです。

下のお箸はそのまま、上のお箸だけを鉛筆で

数字の1を書くように動かしてみましょう。



お箸マナーも身につけよう

お箸の使い方にはやってはいけないことがあります。

いろいろな名前や種類がありますが今回は一部を紹介します。



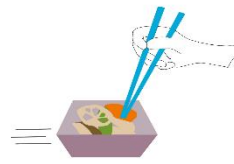
さしばし

箸を食べ物に突き刺して
食べること



たたきばし

箸同士を太鼓のばちのように
茶碗を叩くこと



よせばし

食器を箸で手前に
引き寄せること

おとなも意識しないとついやってしまうことがあると思います。

子どものおはしの練習ついでに大人の箸の持ち方も見直してみてもいいかなと思います☆彡