



きょう たなばた きょうじしよく つか  
今日は七夕の行事食でそうめんを使いました。

たなばた ひ さくべい た ねんかんびょうき  
七夕の日に「索餅」を食べると 1年間病気をしな

い、という言い伝えが、後にそうめんにか  
変わった

い  
とされています。  さくべい  
索餅  
(小麦粉のお菓子)

りょうり うし  
料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主に

はたら  
どんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

きんにく ほね  
筋肉や骨をつくるもとになる…○

からだ ちょうし ととの  
体の調子を整える…\*



くだもの\*

ぎゅうにゅう  
牛乳○

キャベツのごまみそあえ○\*

☆の形のかまぼこも入っています

ごもく  
五目ちらしずし★○\*

たなばたじる  
七夕汁★○\*