



きょう たなばた きょうしよく 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 りょうり からだ なか おも
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★○*