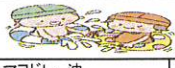




7月のこんだて

令和7年 社会福祉法人むつみ福祉会



日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(火)	焼きうどん かぼちゃサラダ 白菜のみそ汁 果物缶	牛乳 ジュシーおにぎり	豚肉 糸かつお チーズ わかめ 牛乳 みそ 鶏肉 ひじき	うどん 油 マヨドレ 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 椎茸 白菜 ピーマン かぼちゃ きゅうり しめじ 果物缶 ねぎ
2日(水)	あわご飯 魚の煮つけ 麴チャンブルー 大根のみそ汁 果物	牛乳 クリームパン	赤魚 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	米 もちきび 小麦粉 油 砂糖 車麴 クリームパン	生姜 小松菜 人参 大根 えのき 大根の葉 果物
3日(木)	ハヤシライス マカロニサラダ 野菜のスープ ジャム入りヨーグルト	牛乳 ごまビスケット	合挽きミンチ 豚レバー 大豆 チーズ わかめ 牛乳 卵	米 押麦 カレー粉 油 砂糖 マヨドレ ごま ケーキミックス	人参 玉ねぎ しめじ にんにく マッシュルーム レーズン ブロッコリー カリフラワー パプリカ コーン 白ねぎ 果物缶
4日(金)	麦ご飯 油みそ 肉じゃが ゆし豆腐 果物	牛乳 オニオンブレッド	みそ 豚肉 ゆし豆腐 チーズ 牛乳 卵 ハム	米 押麦 じゃが芋 こんにゃく 油 砂糖 ケーキミックス マヨドレ	玉ねぎ 人参 グリーンピース しめじ ねぎ 果物
5日(土)	牛丼 切干大根の酢の物 かぶのみそ汁 果物		牛肉 ツナ 豆腐 みそ	米 押麦 こんにゃく 砂糖 ぼたぼた焼き	玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース 切干大根 きゅうり かぶ ほうれん草 パプリカ 果物
7日(月)	★七夕メニュー★ わかめご飯 星のハンバーグ ブロッコリーのゆかり和え ポテトサラダ 七夕そうめん汁 果物	七夕ゼリー 星たべよう	わかめ ハンバーグ	米 押麦 砂糖 じゃが芋 マヨ し そうめん ゼリー 星たべよう	生姜 ブロッコリー きゅうり コーン 人参 オクラ 果物
8日(火)	ふりかけご飯 魚の揚げ煮 きゅうりのおかか和え 果物 青菜の納豆和え 鶏と冬瓜のみそ汁	牛乳 キヤラメル麴	赤魚 糸かつお 納豆 のり 鶏肉 わかめ みそ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 車麴 パター	きゅうり 生姜 ほうれん草 人参 冬瓜 果物
9日(水)	麦ご飯 豚肉のみそ焼き 粉ふき芋 冬瓜のそぼろ煮 青菜のすまし汁 果物	牛乳 ちよぼちよぼクッキー	豚肉 みそ 青さのり 鶏ミンチ 豆腐 牛乳	米 押麦 油 パター 砂糖 じゃが芋 片栗粉 麴 ちよぼちよ ぼクッキー	玉ねぎ 生姜 冬瓜 人参 いんげん 椎茸 ほうれん草 果物
10日(木)	 お弁当会	牛乳 ブラウニー	卵 牛乳	砂糖 小麦粉 ココア パター	
11日(金)	沖縄そば ブロッコリーのしらす梅和え さつま芋のごま煮 果物	牛乳 鮭とわかめのおにぎり	三枚肉 かまぼこ しらす 糸かつお 鮭 わかめ 牛乳	沖縄そば 砂糖 さつま芋 米 ごま	ねぎ ブロッコリー 梅干 果物
12日(土)	中華丼 豆腐シューマイ コンスープ 果物缶	今川焼き	豚肉 豆腐シューマイ	米 押麦 油 片栗粉 今川焼き	白菜 人参 チンゲン菜 椎茸 コーン 生姜 大根の葉 果物缶
14日(月)	あわご飯 チンジャオロース かきあげ 豆腐の中華スープ 杏仁フルーツ	牛乳 ごまちゃんすこう	豚肉 豆腐 牛乳	米 もちきび 片栗粉 じゃが芋 油 ごま油 かきあげ 杏仁豆腐 ラード 小麦粉 ごま 砂糖	人参 ピーマン 大根の葉 コーン 果物缶
15日(火)	麦ご飯 麴ハンバーグ・照焼きソース ジャーマンポテト キャベツのみそ汁 果物	牛乳 チーズ ビスケット	豚ミンチ ひじき ウインナー みそ 牛乳 チーズ	米 押麦 車麴 片栗粉 砂糖 じゃが芋 パター ビスケット	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ しめじ 大根の葉 果物
16日(水)	あわご飯 鶏肉のピザ焼き れんこんサラダ 野菜スープ 果物缶	牛乳 蒸しパン	鶏肉 チーズ ひじき ウインナー 牛乳	米 もちきび 砂糖 マヨドレ ごま 蒸しパン	玉ねぎ トマト マッシュルーム にんにく れんこん いんげん コーン 人参 パプリカ 大根の葉 果物缶
17日(木)	ドライカレー ブロッコリーサラダ わかめとコンスープ 果物缶	牛乳 チーズサブレ	合挽きミンチ 豚レバー 大豆 チーズ わかめ 牛乳	米 押麦 カレー粉 油 砂糖 マヨドレ ごま 小麦粉	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく マッシュルーム レーズン ブロッコリー カリフラワー パプリカ コーン 白ねぎ 果物缶
18日(金)	あわご飯 鮭の甘酢焼き 筑前煮 青菜のごまあえ へちまのみそ汁 果物	牛乳 野菜ヒラヤーチー	鮭 鶏肉 ゆし豆腐 みそ 卵 ツナ 牛乳	米 もちきび 砂糖 片栗粉 里芋 ごま 小麦粉	ほうれん草 ごぼう 生姜 たけのこ 人参 椎茸 絹さや へちま ねぎ 果物 キャベツ にら
19日(土)	チャーハン 春雨中華和え 野菜スープ 果物缶	おかき	ウインナー ささみ 豚肉	米 押麦 油 春雨 ごま油 砂糖 ごま おかき	人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり パプリカ 大根 コーン 椎茸 ねぎ にんにく 生姜 果物缶
21日(月)	 海の日 				
22日(火)	麦ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き 人参しりしり おつゆ麴のみそ汁 果物	牛乳 芋天ぷら	鶏肉 卵 わかめ みそ 牛乳	米 押麦 マヨドレ 油 砂糖 おつゆ麴 さつま芋 小麦粉	梅 大葉 人参 玉ねぎ コーン にら 白菜 果物
23日(水)	タコライス フライドポテト ビーフンスープ 果物	牛乳 カステラ	合挽きミンチ 大豆 チーズ 豚肉 牛乳	米 押麦 砂糖 カレー粉 油 じゃが芋 ビーフン ごま ごま油 カステラ	玉ねぎ 人参 にんにく レタス トマト 椎茸 長ねぎ 果物
24日(木)	 お弁当会	牛乳 コーンフレーククッ キー	卵 牛乳	小麦粉 砂糖 パター コーンフレーク チョコチップ	
25日(金)	カレーピラフ チキンカツ ブロッコリーのマヨ和え 春雨のごま和 え	ジュース お誕生日 ケーキ	鶏・豚ミンチ 鶏肉 ツナ ウインナー ジュース	米 油 カレー粉 小麦粉 パン粉 マヨドレ 春雨 砂糖 ごま マカロニ ケーキ	玉ねぎ ピーマン 人参 にんにく ブロッコリー きゅうり パプリカ トマト キャベツ 果物
26日(土)	焼きそば 鶏肉ときゅうりのごま和え アーサ汁 果物缶	たいやき	豚肉 青さのり ささみ 豆腐 あおさ	中華麺 油 砂糖 ごま ごま油 たいやき	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり 大根 生姜 果物缶
28日(月)	あわご飯 とんかつ コールスロー パパイヤリチー オクラのみそ汁 果物	牛乳 チョコチップクッキー	豚肉 ツナ 厚揚げ みそ 卵 牛乳	米 もちきび 小麦粉 パン粉 油 マヨドレ 砂糖 パター ココア チョコチップ	キャベツ コーン 人参 パパイヤ にら オクラ ねぎ 果物
29日(火)	麦ご飯 ささみの梅煮 ブロッコリーのおかか和え きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁 果物缶	牛乳 チーズの蒸しパン	ささみ 卵 糸かつお 豆腐 わかめ みそ チーズ 牛乳	米 押麦 黒糖 小麦粉 油 ごま油 ごま ケーキミックス 砂糖	梅 しょうが ブロッコリー ごぼう 人参 いんげん 長ネギ 果物缶
30日(水)	三色丼 ブロッコリーのごま和え 豚汁 ジャム入りヨーグルト	牛乳 ドームケーキ	鶏ミンチ 牛乳 ヨーグルト ちくわ 豚肉 豚レバー みそ	米 押麦 砂糖 油 ごま油 マヨドレ ごま ジャム ドームケ ーキ	玉ねぎ 生姜 ほうれん草 コーン 人参 ねぎ レタス ブロッコリー カリフラワー パプリカ ごぼう 大根 果物缶
31日(木)	あわご飯 さばのカレー揚げ 青菜のごまあえ ケービイリチー なすのみそ汁 果物缶	牛乳 きなこクリームサンド	さば 昆布 豚肉 油揚げ みそ きな粉 牛乳	米 もちきび 小麦粉 カレー粉 油 ごま 砂糖 こんにゃく 食パン パター	小松菜 生姜 切干大根 人参 なす しめじ ねぎ 果物缶



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。





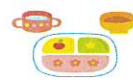
離乳食献立表<その1>



回食 月齢	令和7年 社会福祉法人むつみ福祉会			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	
	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	
1	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとキャベツのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 白菜のすまし汁 果物	全粥 ささみとキャベツの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 白菜のすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 ささみ キャベツ 南瓜 白菜 果物			しらす 人参 きゅうり
2	10倍粥 トマトと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 トマトのすまし汁 果物	全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 トマトのすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 ささみ キャベツ 南瓜 白菜 果物			鶏ミンチ ほうれん草 玉ねぎ
3	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと人参のつぶし煮 きゅうりと青菜のつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物	全粥 鶏レバーと人参の柔らか煮 きゅうりと青菜の柔らか煮 南瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 鶏レバー 人参 きゅうり ちんげん菜 南瓜 果物			鮭 じゃが芋 大根
4	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 白身魚と冬瓜のつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 白身魚と冬瓜の柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 ゆし豆腐 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 白身魚 冬瓜 青さのり じゃが芋 人参 ゆし豆腐 果物			鶏ミンチ ほうれん草 玉ねぎ
5	10倍粥 豆腐と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 南瓜と玉ねぎのつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 南瓜と玉ねぎの柔らか煮 人参のすまし汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 豆腐 ほうれん草 南瓜 玉ねぎ 人参 果物			しらす オクラ 大根
7	10倍粥 きゅうりと人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 きゅうりと人参のつぶし煮 わかめのみそ汁 果物	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 きゅうりと人参の柔らか煮 わかめのみそ汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー きゅうり 人参 わかめ 果物			しらす オクラ じゃが芋
8	10倍粥 白身魚と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 納豆ときゅうりのつぶし煮 わかめのみそ汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 納豆ときゅうりの柔らか煮 わかめのみそ汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 白身魚 人参 納豆 きゅうり わかめ 果物			鶏ミンチ ほうれん草 玉ねぎ
9	10倍粥 冬瓜のとろとろ煮 すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 じゃが芋と青菜のりのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 じゃが芋と青菜のりの柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 豆腐 人参 じゃが芋 青さのり 冬瓜 果物			鮭 じゃが芋 大根
10	 お弁当会 			野菜おじや
木				豆腐 ほうれん草 冬瓜
11	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	7倍粥 しらすと人参のつぶし煮 さつまいものつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 しらすと人参の柔らか煮 さつまいもの柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 しらす 人参 さつまいも キャベツ 果物			鶏ミンチ わかめ 玉ねぎ
12	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 じゃが芋のつぶし煮 アサ汁 果物	野菜丼 じゃが芋の柔らか煮 アサ汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 鶏ミンチ 白菜 チンゲン菜 人参 じゃが芋 あおさ 果物			鮭 玉ねぎ キャベツ
14	10倍粥 しらすとじゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 しらすとじゃが芋のつぶし煮 人参と玉葱のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 しらすとじゃが芋の柔らか煮 人参と玉葱の柔らか煮 豆腐のみそ汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 しらす じゃが芋 人参 玉ねぎ 豆腐 果物			鶏ミンチ キャベツ トマト
15	10倍粥 じゃが芋と人参のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 キャベツのみそ汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 白身魚 人参 じゃが芋 青さのり キャベツ 果物			ささみ 南瓜 白菜
16	10倍粥 トマトと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 ささみとトマトのつぶし煮 人参とブロッコリーのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 ささみとトマトの柔らか煮 人参とブロッコリーの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 ささみ トマト 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 果物			豆腐 ほうれん草 冬瓜
17	10倍粥 野菜のペースト すまし汁	野菜丼 ブロッコリーのつぶし煮 わかめのみそ汁 果物	野菜丼 ブロッコリーの柔らか煮 わかめのみそ汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 鶏ミンチ 人参 玉葱 ほうれん草 ブロッコリー カリフラワー わかめ 果物			しらす 玉ねぎ いんげん



※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。





離乳食献立表<その2>

令和7年 社会福祉法人むつみ福祉会



回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7～11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの 目安	トロトロ ⇒ ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	
	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	
18	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 鮭と青菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 鮭と青菜の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 ゆし豆腐 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 鮭 ほうれん草 さつま芋 ゆし豆腐 果物			ささみ 人参 冬瓜 青さのり
19	10倍粥 豆腐ときゅうりのペースト すまし汁	7倍粥 豆腐ときゅうりのつぶし煮 人参と青菜のつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 豆腐ときゅうりの柔らか煮 人参と青菜の柔らか煮 大根のすまし汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 豆腐 きゅうり 人参 ほうれん草 大根 果物			白身魚 オクラ 玉ねぎ
21	海の日(公休日)			
22	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみといんげんのつぶし煮 人参と南瓜のつぶし煮 白菜のすまし汁 果物	全粥 ささみといんげんの柔らか煮 人参と南瓜の柔らか煮 白菜のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 ささみ いんげん 人参 南瓜 白菜 果物			しらす オクラ 大根
23	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 さつま芋のそぼろ煮 レタスとトマトのつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 さつま芋のそぼろ煮 レタスとトマトの柔らか煮 人参のすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 鶏ミンチ さつま芋 レタス トマト 人参 果物			白身魚 オクラ 玉ねぎ
24	 お弁当会 			野菜おじや
木				鶏ミンチ ほうれん草 玉ねぎ
25	10倍粥 キャベツと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 ツナとブロッコリーのつぶし煮 キャベツと玉ねぎのつぶし煮 トマトのすまし汁 果物	全粥 ツナとブロッコリーの柔らか煮 キャベツと玉ねぎの柔らか煮 トマトのすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 ツナ ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ トマト 果物			ささみ 小松菜 人参
26	10倍粥 キャベツと人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとトマトのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 アーサ汁 果物	全粥 ささみとトマトの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 アーサ汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 ささみ トマト キャベツ 人参 あおさ 果物			しらす オクラ 大根
28	10倍粥 冬瓜のとり煮 すまし汁	7倍粥 しらすとひじきのつぶし煮 冬瓜のとり煮 オクラのすまし汁 果物	全粥 しらすとひじきの柔らか煮 冬瓜のとり煮 オクラのすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 しらす ひじき きゅうり 冬瓜 オクラ 果物			ささみ ほうれん草 玉ねぎ
29	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 さつま芋と人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 さつま芋と人参の柔らか煮 豆腐のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー さつま芋 人参 豆腐 果物			わかめ トマト 玉ねぎ
30	10倍粥 ブロッコリーと人参ペースト すまし汁	二色丼 人参とブロッコリーのつぶし煮 大根のすまし汁 果物	二色丼 人参とブロッコリーの柔らか煮 大根のすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 鶏ミンチ 玉ねぎ ほうれん草 人参 ブロッコリー 大根 果物			鮭 じゃが芋 レタス
31	10倍粥 白身魚と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 人参と大根のつぶし煮 なすのすまし汁 果物	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 人参と大根の柔らか煮 なすのみそ汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 白身魚 小松菜 人参 大根 なす 果物			鶏ミンチ 玉ねぎ ほうれん草

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。

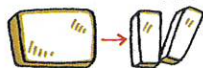
※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

手づかみ食について

10か月頃になると、多くの赤ちゃんは食べ物を認識して手を出すようになります。自分から食べようとする意欲の表れです。つかんで食べやすいよう調理方法や盛りつけを工夫しましょう。



野菜は柔らかく煮る



トーストをスティック状に切る



種類は7～8cm
くらいに切る



スープの具や種類は、手づかみ食用の皿にのせる





7月 食育だより

令和7年 社会福祉法人むつみ保育園

梅雨が明け、いよいよ夏も本番となります。
この時期は、急に暑くなるために食欲が低下し水分ばかりをとりがちです。
また、そうめんや冷やし中華がおいしい季節でもあります。単品でたべてもおいしい
麺類ですが、栄養バランスが崩れがち。夏バテ予防にも、副菜や具材などを工夫して、
栄養バランスに気をつけましょう！暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう！



水分補給はこまめにしよう！

のどが渴いた！と思った時には、すでに体内は水分不足になっていると
言われています。

のどが渴いたと感じる前に、『時間を決めて』こまめに水分補給するよ
う心がけましょう★

汗をかく前の水分補給がとても重要です！！



7月19日(土)・31日(木)

土用の丑の日 「ウナギ」

どよう うし
土用の丑の日には「暑い時期を乗りこえる！」
という意味でウナギを食べる習慣があります。
ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊
富に含まれているので、スタミナをつけるこ
とによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや
鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なか
なか治りにくい夏風邪の予防にもなります。

水分補給のポイント

◎こまめに飲む水分は
水や麦茶にしよう♪
ジュースやスポーツドリンクは
糖質が多く含まれているため、虫歯の
原因にもなります！

◎スポーツなどで汗をかいた時は
塩分も一緒に取ろう♪
汗をかくと、体内の水分と一緒に
塩分も失われてしまいます…。
スポーツドリンクや塩分を含んだ
飴などを活用しましょう。



7月7日は七夕…★

七夕は、織姫様と彦星様が天の川を渡り、1年に1度だけ会うこ
とができる日です。七夕には、天の川や織り糸に見立てた「そうめ
ん」を食べる風習があります。

その昔、中国で「索餅（さくべい）」（小麦粉を縄のように練っての
ばしたものを）食べると病気にかからないという言い伝えがありま
した。

これが日本に伝わり、索餅がそうめんに変化し、
七夕にそうめんを食べるようになったと言われています。

