



給食だより

令和 8 年 6 月 3 0 日
住吉小学校 第 5 号
校 長 三 澤 亘 潤
栄養士 長谷川美佳

暑さに負けない体づくりを！

7月に入ると、気温の高い日が続くようになります。夏本番はこれから！
こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力を
つけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



★夏の行事食いろいろ★

7/2 ごろ (夏至から11日目～七夕までの5日間)	7/7	7/13～16 (または8/13～16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
半夏生	七夕	お盆	土用の丑の日
 タコ かんさい ち ほう (関西地方)	 そうめん	 しょうじんにようり 精進料理	 ウナギ た もの 「う」のつく食べ物

★七夕の行事食——そうめん★



七夕には、「そうめん」を食べて邪気を祓い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来

するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。

「索餅」は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



今月の地産地消



7月の行事&記念日 3択クイズ

7/2 半夏生

Q. 農家にとって、この日は何の目安になっている？

① 畑を耕す ② 田植えを終える ③ 稲刈りをする



7/2 うどんの日

Q. うどんの食感がしっかりしていて弾力があることを何という？

① アタマがいい ② コシが強い ③ アシが速い



7/7 七夕

Q. 七夕に食べる習慣があるそうめんは、何からできている？

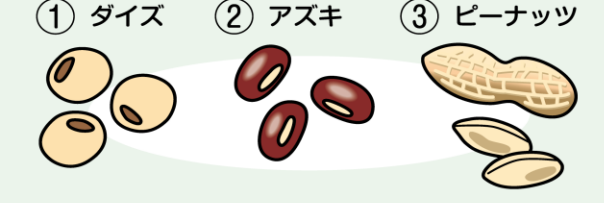
① 小麦粉 ② 米 ③ とうふ



7/10 納豆の日

Q. 納豆は何を発酵させたもの？

① ダイズ ② アズキ ③ ピーナッツ



7月下旬ごろ 土用の丑の日

Q. この日に食べる習慣があるうなぎは、どこでたまごを産む？

① 川の上流 ② 湖 ③ 深い海



7/27 スイカの日

Q. スイカを漢字で書くと？

① 西瓜 ② 南瓜 ③ 冬瓜



こたえ

半夏生=② うどんの日=② 七夕=① 納豆の日=① 土用の丑の日=③
スイカの日=①(南瓜はかぼちゃ、冬瓜はとうがん)

