



がつ か  
**7月7日**  
たなばた

# 七夕

こ せ っ く ひ と      ちゅうごく      つた      おりひめ  
五節句の一つで、中国から伝わった織姫

ひこほし      でんせつ      に      ほん      たなばた      め  
と彦星の伝説に、日本の「棚機女」という

でんせつ      あ      ぎょうじ      かく      ち      たなばたまつ  
伝説が合わさった行事です。各地で七夕祭

ひら      ねが      こと      か      たんざく      たなばたがざ  
りが開かれ、願い事を書いた短冊や七夕飾り

ささだけ      ほし      いの      たなばたまつ  
を笹竹につるして星に祈ります（七夕祭りは、

つきおく      がつ      か      おこな      ところ  
ひと月遅れの8月7日に行う所もあります）。

たなばた      ぎょうじしよく  
七夕の行事食といえば「そうめん」です。

へいあんじだい      たなばた      ぎしき      そな  
そうめんは、平安時代に七夕の儀式でお供え

さくべい  
されていた「索餅」がもとになったといわれ、

むぎ      しゅうかくじ      き  
ちょうど麦の収穫時季である

おりひめ      いと  
ことや、織姫のつむぐ糸に

みた      た  
見立てて食べられます。



でん      とう      ぎ      たなばた  
「伝統的七夕」に

ほし      ぞら      み      あ  
星空を見上げてみませんか？

こくつてんもんだい      げんざい      がつ      か      つ      ゆ      じ      き  
国立天文台では、現在の7月7日が梅雨の時期

あ      ほし      ぞら      み      むかし  
に当たり、なかなか星空を見られないことから、昔

こよみ      がつ      か      ちか      ひ      でんとうぎたなばた      おお  
の暦で7月7日に近い日を「伝統的七夕」とし、“多

く      ひと      よ      ぞら      ひか      ほし      あま      がわ      たの  
くの人が夜空に光る星と天の川を楽しめるよう、明

け      ほし      ぞら      め      む      よ  
かりを消して星空に目を向けよう”と呼びかけてい

ます。



ねん      でんとうぎたなばた  
2018年の伝統的七夕は

がつ      ち      じ  
8月17日です。





なつ      かん      た      もの  
夏を感じる食べ物

## すいか & メロン



すいかもメロンも同じウリ科の作物です。木

になるものを果物という定義もありますが、す

いかもメロンもデザートとして食べることが多

いので、「食品成分表」では果物として取り上

げられています。栄養素ではどちらもカリウム

が豊富です。またベータカロテンが多いのも特

長で、すいかにはピーマン（緑）の2倍くらい

の量が含まれています。夏場は水分補給がわり

にもなるので、上手に取り入れていきましょう。

もく      たなばた      こんだて  
**5日(木) ★七夕献立★**

たなばたじる      あま      がわ      み      た      ほしがた      う      じる  
七夕汁…天の川に見立てたそうめんと、星形のおくらを浮かべたすまし汁です。

?? おかひじぎってなあに??

しゃきしゃきした食感が特徴の、細く緑色をした野菜です。見た目が

かいそう      に      しよっかん      とくちよう      ほそ      みどいろ      やさい      み      め  
海藻のひじきに似ていることから、陸(おか)には生えるひじきという意味で

な  
この名がつけられたそうです。

※今月の地場産食材※

じゃがいも…4日(ポテト),12日(スープ)

たま      たまご      ばい  
玉ねぎ…12日(スープと卵焼き)

いづれも関石さんが育てたものです。

