



暑い日は、冷房のきいた部屋と  
暑い室外の温度差から体調を崩しがちです。  
元気に夏を乗り切れるように、  
お子様の体調管理には気をつけてください！



## 七夕

7月7日は七夕です。七夕は中国から伝わった織姫と牽牛星（彦星）などの伝説と、日本に元々あった信仰が結びついたとされています。1年に1度、織姫と彦星は天の川を渡って、逢瀬を交わすというロマンチックな話が有名です。七夕は畑作の収穫祭という意味を持ち、麦の実りや、ナス・キュウリといった夏野菜の成熟を祝い、神とその恵みに感謝する行事でもあったそうです。大地の恵みに感謝をし、小麦から作られているそうめんや夏野菜を美味しく食べて、親子でぜひ七夕を楽しんでくださいね！

## 鰻の旬?! 土用の丑の日

土用は立春、立夏、立秋、立冬の前18日間をいいますが、現在は立秋前の夏の土用をさします。また、古くから丑の日に「う」のつくものを食べると病気になるという言い伝えがありました。江戸時代、それをヒントにした平賀源内が、商売がうまく行かない鰻屋に相談され、「本日 土用丑の日」と書いて店先に貼るようアドバイスをしたところ、鰻が飛ぶように売れました。その後、他の鰻屋もそれを真似るようになり、土用の丑の日に鰻を食べる風習が定着したとされています。鰻は、皮膚や粘膜の健康を保つビタミンAやだるさや疲れから守ってくれる働きをもつビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>を多く含んでいます。

今年の夏の土用丑の日は、7月23日と8月4日



## キッズチャレンジ クイズ

鰻を使った料理はどれでしょう？



モグちゃんと一緒に学ぼう! 食育ページ



スマホからも  
給食だよりやレシピに  
アクセスできます!



**SHIDAX**  
未来の子供たちのために

1. 鰻は、皮膚や粘膜の健康を保つビタミンAやだるさや疲れから守ってくれる働きをもつビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>を多く含んでいます。  
2. 鰻は、皮膚や粘膜の健康を保つビタミンAやだるさや疲れから守ってくれる働きをもつビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>を多く含んでいます。  
3. 鰻は、皮膚や粘膜の健康を保つビタミンAやだるさや疲れから守ってくれる働きをもつビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>を多く含んでいます。