

2021年 7月



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|------------|----|--------------|----------------|--------------|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 小暑※1 | 8 七夕 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 食育の日 | 20 | 21 | 22 大暑※2 海の日 | 23 スポーツの日 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 土用の丑の日 | 29 | 30 | 31 |

七夕



中国から伝わった織り姫と彦星の伝説に、日本の伝説や旧暦の盆が加わって現代の七夕祭りになりました。願い事を書いた短冊をつけた笹竹を飾ります。豊作を祈る行事でもあり、天の川に見立てたそうめんを食べます。

土用の丑の日



「土用」とは、四季の変わり目の18日間を指す言葉です。年に4回ありますが、夏の土用は1年の中で最も暑さが厳しいとされる時期にあたります。夏バテ予防にうなぎを食べるという江戸時代からの習慣が定着し、夏の土用が最も有名になりました。

七夕そうめん



【材料】(2人分)

- ・そうめん…2束(100g)
- ・めんつゆ…適量
- ・長ねぎ…適量
- ＜飾り＞
- ・卵…2個
- ・にんじん…60g
- ・オクラ…2本
- ・ハム…4枚
- ・きゅうり…1/4本
- ・ミニトマト…10個
- ・枝豆(さや無し)…30g

※きゅうりは天の川、にんじん・オクラは織り姫と彦星に見たてます。

※型抜きした食材はスープや肉団子の具などに活用し、無駄なく食べ切りましょう！

【作り方】

- ①卵はゆで卵にし、スライスして花形に抜く。
- ②枝豆をゆで、さやから出す。
- ③にんじんを5mmの厚さに切り、星形に抜きゆでる。
- ④オクラをゆで、1cmの厚さに切る。
- ⑤ハムを星形に抜く。
- ⑥きゅうりをピーラーでスライスし、ミニトマトのへたを取る。
- ⑦そうめんをゆでる。
- ⑧器に盛りつけ、小口切りにした長ねぎを加えためんつゆを添える。



※1 小暑:七夕が行われる7月7日頃(2021年は7月7日)および大暑までの期間。

※2 大暑:7月23日頃(2021年は7月22日)。小暑から数えて15日目頃。