

# 食育ニュース

7月21日(火)

「土用の丑の日」の献立

皿なし

どようもち  
土用餅

副菜皿

梅風味和え

牛乳

たれをまぜましょう。

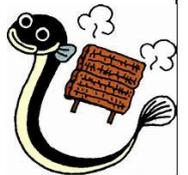
深皿

うなぎのひつまぶし

飯椀

とうがん  
冬瓜のかきたま汁

今日は、「土用の丑の日」です。土用とは、季節の変化の目安となる「雑節」の一つであり、その期間で十二支の丑の日にあたる日を土用の丑の日といいます。夏の土用の時期は暑さが厳しく、夏バテをしやすいため、精のつく「うなぎ」を食べる習慣があります。また、「土用の丑の日に“う”のつくものを食べると病気になる」という云われがあります。



今日の献立には、「うなぎ」の他に、“う”のつく「梅干し」「<sup>とうがん</sup>冬瓜」を使いました。また、土用の時期に産み落とされた卵を「<sup>どようたまご</sup>土用卵」といい



土用に卵を食べる習慣や、邪気払いのあんころ餅「<sup>どようもち</sup>土用餅」を食べる習慣もあります。しっかり食べ、夏を乗りきれの体を作りましょう。

## 給食室の様子



うなぎは宮崎県産です。オーブンでふっくらと焼き上げました。



手作りのあんころ餅です。

旬の野菜「<sup>とうがん</sup>冬瓜」

