

# 食育ニュース

7月20日(火)

どよう うし  
「土用の丑の日」の献立

皿なし

どようもち  
土用餅

副菜皿

うめふうみ あ  
梅風味和え

たれをまぜましょう。

のいをのせましょう。  
(箸が一膳多く入っています)

深皿

うなぎのひつまぶし

飯椀

とうがん じる  
冬瓜のかきたま汁

「国産うなぎ」でスタミナアップ☆



今日は、7月28日の「土用の丑の日」にちなんだ献立です。土用とは、季節の変化の目安となる「雑節」の一つです。夏の土用の時期は、夏バテ防止のため、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、宮崎県産の「うなぎ」の他に、“う”のつく「梅干し」「冬瓜」を使用しました。また、土用の時期に産み落とされた卵を“土用卵”、邪気払いのあんころ餅を“土用餅”とって食べる習慣もあります。

しっかりと食べ、夏を乗り越えていきましょう。

## 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「とうがん」

