

稲中ランチタイム通信

7月19日(金)

盛り付け図

今日の献立

どようのうしのひ

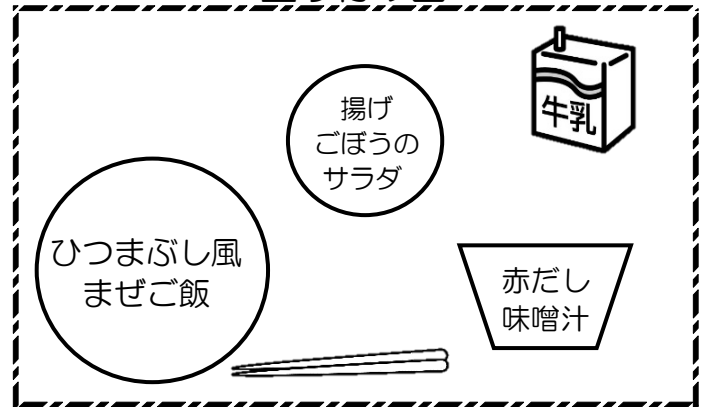
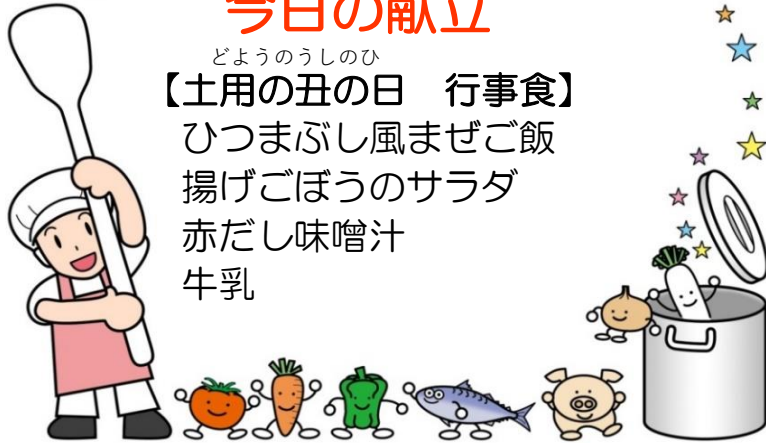
【土用の丑の日 行事食】

ひつまぶし風まぜご飯

揚げごぼうのサラダ

赤だし味噌汁

牛乳



『どようのうしのひ』について

今年のどようのうしのひは、7月24日です。昔からどようのうしのひには、

「う」のつく食べ物を食べると、なつまたいと言われていました。

江戸時代の学者平賀源内は、そのふうしゅうからヒントを得て売り上げ不振のうなぎ屋に「どようのうしのひ うなぎの日」という張り紙をするよう助言し、そこからどようのうしのひにうなぎを食べるふうしゅうが定着しました。

今日は、少しはやいですが「うなぎ」をつかきゅうしよく使った給食です。うなぎはていこうりよく高めしてくれるビタミンAや、つかと疲れを取ってくれるビタミンB1が豊富なためなつよぼうにこうかてきたもの夏バテ予防に効果的な食べ物です。

先生からの食育コメント

まもなくなつやすみです。やすちゅうきそくただせいかつまも休み中でも規則正しい生活リズムを守りましょう。

はやねはやおにちしょくとこころなつやすみは早寝早起きはもちろんのこと、1日3食摂ることを心がけましょう。また、なつやすみは日頃できないことに挑戦する良い機会です。時間を有効に活用し、いろいろなことにちょうせんしてみてください。9月2日にげんきであえるのをたのしみになっています。