

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

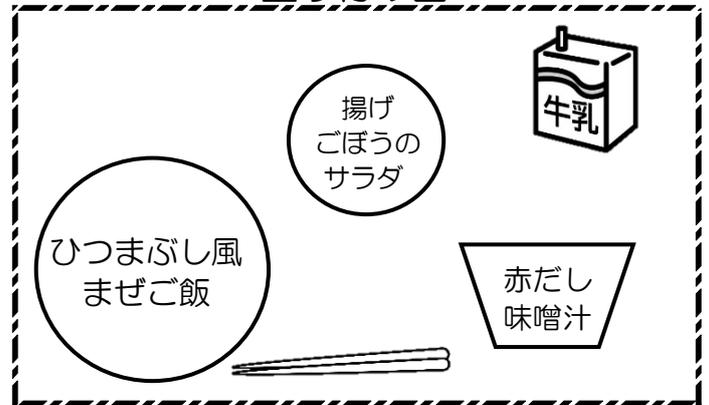
【土用の丑の日 行事食】

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(ことし)の土用の丑(どようのうしのひ)の日は、7月24日(がつにち)です。昔(むかし)から土用の丑(どようのうしのひ)の日には、

「う」のつく食べ物(たものた)を食べると、夏(なつ)負け(ま)しない(い)と言われて(い)いました。

江戸時代(えどじだい)の学者(がくしゃ) 平賀源内(ひらがげんない)は、その風習(ふうしゅう)からヒント(ヒント)を得(え)て売り上げ(う)不振(ふしん)のうなぎ屋(や)に「土用の丑(どようのうしのひ)の日(ひ) うなぎの日(ひ)」という張り紙(はがみ)をするよう(じよげん)助言(すけごん)し、そこから土用の丑(どようのうしのひ)の日(ひ)にうなぎ(うなぎ)を食べ(た)る風習(ふうしゅう)が定着(ていちゃく)しました。

今日は、少し(すこ)早い(はや)ですが「うなぎ」(うなぎ)を使(つか)った給食(きゅうじよく)です。うなぎ(うなぎ)は抵抗(ていこうりよく)を高め(たか)めてくれる(と)ビタミンA(ビタミンA)や、疲れ(つか)を取(と)ってくれる(と)ビタミンB1(ビタミンB1)が豊富(ほうふ)なため夏バテ(なつ)予防(よぼう)に効果(こうか)的(てき)な食べ物(たもの)です。

先生からの食育コメント

まもなく夏(なつ)休み(やす)です。休み(やす)中(ちゆう)でも規則(きそく)正しい(ただ)生活(せいかつ)リズム(リズム)を守(まも)りましょう。

早寝(はやね)早起(はやお)きはもちろ(もちろ)んのこと、1日(いち)3食(しょく)摂(と)ることを心(こころ)がけ(が)きましょう。また、夏(なつ)休み(やす)は日頃(ひごろ)できない(できない)こと(こと)に挑(ちょう)戦(せん)する良(よ)い機(き)会(かい)です。時(じ)間(かん)を有(ゆう)効(こう)に活(かつ)用(よう)し、いろい(いろい)ろなこ(こ)とに挑(ちょう)戦(せん)して(して)みて(みて)ください。9月(げん)2日(き)に元(げん)氣(き)で会(あ)えるの(の)を楽(たの)しみに(に)して(して)います。