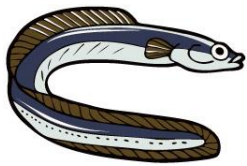


献立ひとくちメモ 7月19日(月)



土用丑の日のお話です。

「土用」は4つの季節(立春・立夏・立秋・立冬)の直前の期間を示す言葉です。そして、昔の暦では日にちを十二支(子・丑・寅…)で数えていたので、「土用丑の日」とは、土用の期間の丑の日のことを指しています。今年の土用丑の日は7回あり、そのうちの1回が今月の28日です。ウナギを食べる習慣がありますが、昔から季節の変わり目は体調を崩しやすいといわれます。そのため、体力回復や食欲増進効果があるウナギを食べるようになったといわれています。

今日は1学期最後の給食です。夏休み中は「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して、規則正しい食生活を送りましょう。