

# 献立ひとくちメモ

7月19日(火)



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。

うなぎにはカルシウムやビタミンが多く含まれており、体力回復や食欲増進効果があります。そのため、季節の変化が激しく夏バテするこの時期にうなぎを食べる習慣が昔からあります。現在、日本で獲れるうなぎは少ないので、とても高級な食材です。味わって食べましょう。

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。