

給食通信

7月21日（火曜日）今日の献立は、

『きざみ穴子ご飯 肉豆腐

じゃがいもの味噌汁 牛乳 ヨーグルト』です。



今日は、「土用の丑の日」です。この日に食べるうなぎのかば焼きをイメージした、「穴子ご飯」の献立にしました。「土用」とは、季節の変わり目である立春や立冬などの前18日間のことです。つまり、土用は春夏秋冬のそれぞれの間にあるので、年に4回あります。そして、昔はその年の干支を表す十二支を、年だけではなく、方角や月日を表すためにも使っていました。そのため、土用の期間にある丑の日のことを、「土用の丑の日」といい、最近では、特に夏の時期のことをさします。

夏の土用の丑の日は、暑さで夏バテしやすいため、栄養のあるうなぎを食べると良いといわれ、うなぎを食べる習慣ができました。今日は、かば焼きのタレをご飯にかけ、うなぎと同じように栄養たっぷりの穴子を混ぜ込んでいます。小骨も食べられるので、よくかんで食べましょう。