

今週の献立表

【令和2年7月20日～令和2年7月26日】

	7月20日 (月)	7月21日 (火)	7月22日 (水)	7月23日 (木)	7月24日 (金)	7月25日 (土)	7月26日 (日)
朝食		 食事の前に手を洗いましょう！			<ul style="list-style-type: none"> ・塩鮭 ・炒り卵 ・お浸し ・フルーツ(オレンジ) ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・味のり ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 		
昼食				 7月23日 米騒動の日		 7月25日 かき氷の日	
夕食	 7月20日 ハンバーガーの日			<ul style="list-style-type: none"> ・回鍋肉 ・パリパリ春巻き ・麻婆茄子 ・海老とほうれん草としめじの炒め物 ・中華和え ・フルーツカクテル ・卵スープ ・漬物 ・ごはん 			

* ホット・ウォーマー

☆コールド・ウォーマー



◆◆◆ 土用の丑の日のお話 ◆◆◆

今年の土用の丑の日は、7月21日(火)です。夏のスタミナ源としては「うなぎ」が有名ですが、土用の丑の日にうなぎを吃るのはなぜでしょう…?

それは、いろいろな説がありますが、江戸時代、あるうなぎ屋が商売がうまくいかず、平賀源内にもちかけたところ、源内が「本日土用の丑の日」(今日はうなぎをたべるといい….)という看板を店先に出したそうです。その当時、ものしりとして有名な源内の言うことならということで、そのうなぎ屋は大変、繁盛したそうです。その後、ほかのうなぎ屋も真似をするようになり、「土用の丑の日にうなぎ」という風習が定着していったようです。

うなぎには、豊富なたんぱく質うや、蒲焼き1人前で1日の必要量の3倍も含まれるビタミンAをはじめ、B1、B2、E、カルシウム、鉄、EPA、DHAなど優れた栄養素が高水準で含まれます。淡白な食事になりがちな夏に、スタミナをつけ消化もよくするうなぎを食べ夏バテ知らずで乗り切りましょう！