

給食だより 2017 7月号



梅雨も終わり、いよいよ夏が始まります。暑さで食欲が落ちたりしていませんか？体調を崩したりしていませんか？夏場を乗り切る体力をつけるために、毎日の食事をしっかり摂り、健康的な生活を送りましょう。

7月といえば…



土用丑の日



最近、夏の土用丑の日には、鰻を食べて力をつけ、暑い夏を乗り切る、という習慣がありますね。この時期には、スーパーなどでも鰻の蒲焼きを売っているのをよく見かけます。この、鰻を食べるといふ風習はいつ頃からあるのでしょうか？

由来は諸説ありますが、最も有名なのは江戸時代の平賀源内による発案だと言われています。

鰻が売れなくて困っていた鰻屋が平賀に相談すると、平賀は「本日丑の日」と書いて店に貼ると案を出しました。それが功を奏し、鰻屋は大繁盛したと言われています。これがヒットしたのは、当時、「**丑の日**にちなんで、「**う**」から始まる食べ物を食べると夏負けしない」という風習があったためです。これを他の鰻屋もこぞって真似するようになり、次第に「**土用丑の日**はうなぎの日」という風習が定着したとされています。

参考：https://tashlouise.info/

鰻が売れないなら「本日丑の日」という紙を作り、店先に貼ってみては？



平賀源内

鰻は、古くは「万葉集」の時代から強壯食品として、夏の盛り、土用の丑の日などに食べられてきました。

栄養学的に見ても豊富な**タンパク質**、100グラムの蒲焼きで2日分が摂れるという**ビタミンA**をはじめ、**ビタミンB1、B2、D、E**、さらには**カルシウム**、**鉄分**と体に必要な栄養素がこれでもかというほど含まれている優秀な食品です。以前は、多すぎると心配された20%を占める脂質も、研究により不飽和脂肪酸の**EPA(エイコサペンタエン酸)**や**DHA(ドコサヘキサエン酸)**を多く含んでいることが判明し、脂っこいイメージとは裏腹に、意外なほど体に優しい食材といえます。

また、滋養強壮、眼精疲労緩和、動脈硬化予防、骨粗鬆症予防等、たくさんの効能があるとされています。参考：<http://kenkou-tabemono.info/index.php?FrontPage>



鰻といえば、蒲焼きで食べるのが一般的かと思います。甘辛いタレとご飯の相性が絶妙で美味しいですね。蒲焼きの他に、茶わん蒸しに入れたり、卵焼きで巻いたり、白焼きを酢の物に使ったりと、意外に多くのバリエーションがあります。

みなさんも、機会があったら是非食べてみてください。



これから暑い日々が続きます。鰻に限らず、毎日しっかり食べて夏を乗り切る体力をつけましょう。

