

# ランチメール

1学期給食最終週

2022.7.14

あなごにあなご

あなごは6~8月の今の時期が旬です。  
見た目が似ているうなぎと比べて  
あっさりした味が特徴です。

ビタミンAやカルシウム、たんぱく質が  
多く含まれる栄養価の高い魚です。

今日はあなごを甘辛く煮て、ごはん  
にまぜました。しっかり食べて夏を  
乗り切りましょう!

うらもみてね→

7/23は土用の丑の日です。

昔からうなぎを食べる習慣があります。ビタミンAやビタミンB群が多く、疲労回復や食欲増進に効果があります。

夏バテ防止にピッタリの食材です。

Q. うなぎを食べるのはいつごろから？



**A** 夏ばてにうなぎがよいというのは、古くは万葉集の伴家持の句にも詠まれています。雑魚としてあまり人気がなかったうなぎですが、江戸時代にうなぎ屋から相談された平賀源内が「土用の丑」と書いてはるようとアドバイスして、うなぎのかば焼きが広まったといわれています（定かな説ではありません）。また、意外と知られていないのが、うなぎの毒。血液中にイクシオトキシンという毒が含まれていますが、加熱すると毒性がなくなります。うなぎを刺身で食べる習慣がないのは、こういう理由からなのです。

石麻呂の日記  
申し上げます  
夏やせにうなぎを食せし  
うなぎを食せし  
食くべし



土用の丑