

# ランチメーク

1学期 給食最終週

2022.7.14

「あなご」について

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！

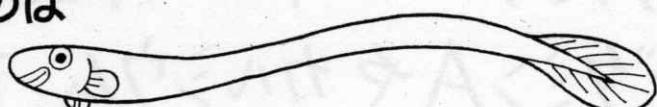
ウラもみてね→

ど よう うし ひ  
7/23は土用の丑の日です。

むかし た しきう かん  
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。

なつ ほう し しょく ざい  
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、古くは万葉集の大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つたうなぎですが、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。

石麻呂さん  
申し上げます  
夏やせによいそうですから  
うなぎをとつて  
食べてください



土用の丑