

栄養科通信(No.3)

【土用の丑の日献立2022】



7月19日昼食は土用の丑の日献立(ひつまぶし)でした。

ひつまぶしは鰻丼としてそのまま食べても美味しいのですが、薬味(わさび・大葉)、だし汁を添えて好みに合わせた食べ方もでき、より喜んでいただける工夫をしました。

患者さんにも大変好評でした。

うちわの形をしたカードも添えました。

【 献 立 】

- ・ひつまぶし
- ・薬味(わさび・大葉)
- ・焼き茄子のずんだ和え
- ・すまし汁
- ・デザート(水ようかん・栗・ホイップ)



～土用の丑の日になぜうなぎを食べる？～

土用の丑の日は、土用の間のうち十二支が丑の日です。

「土用」とは五行思想に基づく季節の変わり目を意味する雑節(ざっせつ)です。

鰻を食べる習慣についての由来には諸説ありますが、江戸時代からの風習で、平賀源内考案の土用の丑の日に鰻を食べる風習が定着したものです。また一説には丑の日に「う」の字が付く物を食べると夏負けしないという風習もあったとされます。土用は季節の変わり目で体調を崩しやすい季節でもあり、特に夏の土用は夏バテになりやすいことから、精のつく物を食べた方がよいなど「丑」の「う」にちなんだ俗説があるようです。