

丸の内 栄養だより 平成29年8月

8月6日は…

土用の丑



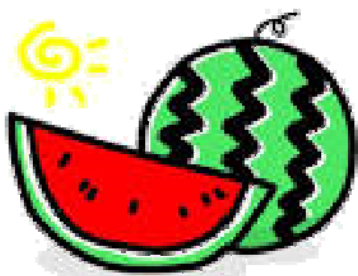
【土用の丑の日の由来…】

江戸時代、うなぎ屋が旬ではない夏のうなぎの販売促進の為、夏にうなぎを食べるという習慣を根付かせたかったことから、店前に《丑の日》という張り紙をしたのが始まりとされています。当時は「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、土用の丑の日とうなぎを食べる習慣が定着したとされています。

【うなぎの栄養…】

夏バテ予防や疲労回復：エネルギーやビタミンが豊富で、夏に失われやすいカリウムなどのミネラルも多く含みます。

免疫向上や風邪予防：粘膜や皮膚の生成・維持に欠かせないビタミンAを多く含んでおり、体全体の免疫力を高める効果があります。



8/17には おやつに**すいか**が出ます！
暑い夏を みんなで元気に
乗りきましよう♪