

平成29年7月18日 (火)



ぎゅうにゅう 牛乳	たまごどんぶり うなぎ玉丼
はっぼうに オクラの八方煮	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> じょう 土用のうし メニュー </div>
うめ 梅すまし汁	
れいとう 冷凍みかん	

^{たまごどんぶり}
うなぎ玉丼

^{じょう}土用の入い^いになって^{さいしよ}最初のうしの日 = ^{じょう}土用のうし(今年^ひは7/25)

^{らんがくしゃ}蘭学者の平^{ひらがげんない}賀源内^{かんばん}がかけた^{じょう}看板で、^ひ土用のうしの日^やにウナギ屋^{だい}が大^ひはんじょうした^ひことからこの日にウナギを^た食べるようになったとか・・・

うなぎには^{めんえきりよく}免疫力を^{たか}高める^ちし千ノールや、^ち血をサラサラにする「EPA」「DHA」が^{ほうふ}豊富で、^{げんき}元気の^た出る^{もの}食べ物として昔^{むかし}から^{たいせつ}大切に^た食べられて^{きました}きました。

^{こくさん}国産^やのウナギのかば^や焼きを^{きざみ}きざみ、^{たまご}たまごで^{とじます}とじます。

^{うめ}
梅すまし汁

^{うめぼ}梅干しには、^{ひろうかいふくこうか}疲労回復^{いちよう}効果^{はたら}や^{さきよう}胃腸の働き^{さん}をととのえる^{ふく}作用がある「クエン酸」が含まれています。

「クエン酸」には^{さん}殺菌^{さっきん}効果^{こうか}があるので、^{べんとう}おにぎりや^いお弁当^いに入れるのは^{しよくちゅうどく}食中毒^{よほう}の予防にもなります。

^{うめ}梅すまし汁には^{じる}梅が^{うめ}丸ごと^{まる}入っています。種^{はい}に^{たね}気をつけて^き食べて^たください。