

2023年 7月

# 通所リハビリ給食だよ!

日に日に暑さが増し、汗ばむ日が多くなってきました。  
水分補給をしっかりと行い、体調管理には気を付けましょう。  
今回は「土用の丑の日」についてお話します。



## ◎土用の丑の日とは・・・?

### 土用

季節の変わり目を表す言葉  
立春・立夏・立秋・立冬の直前の18日間

の

### 丑の日

十二支の丑  
昔は日付(12日周期)を  
干支で数えていました



土用の丑の日は年に複数回あるんです!

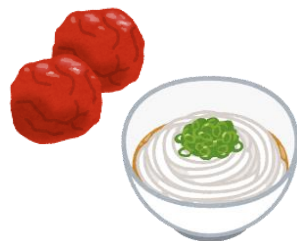
➔一般的には夏の土用にある丑の日を指します

ちなみに土用は毎年日付が異なるので、土用の丑の日も毎年日付が変わります。今年は**7月30日**になっています。



日本では昔から季節の代わり目の体調を崩しやすい時期に丑の日にちなんで、「う」がつく食べ物を食べました。  
特に夏は、夏バテしやすいため栄養価の高いうなぎを食べることが多かったそうです。

他にも、梅干しやうどんなどを食べることもあるそうです。



## 6月のイベント食の紹介



あじさい御飯(6/13提供)  
黒米で薄ピンクに色付けしたごはんに  
桜でんぶと枝豆をトッピング!



6/19.23に紫陽花をイメージした  
和菓子を作りました♪  
白あんに青とピンクの色付けをした  
寒天をまとわせています。

## 7月の行事予定

7日：七夕メニュー  
そうめん・天ぷら盛り合わせ

19日・20日：クレープ作り

