



食の力

7月号



7月の献立

令和5年6月26日(月)
あさひ幼稚園

石麻呂に 吾れもの申す夏瘦せに よしというものぞ むなぎ(うなぎ)とり召せ 大伴家持

『万葉集』より

スーパーマーケットで、『うなぎ予約受付中!』という掲示が見られるようになりました。毎年、「土用の丑の日は、スタミナ満点のウナギを食べる!」ということを恒例の行事にしている方もおられるのではないのでしょうか。

今回は、【土用の丑の日って何の日?】 【どうしてウナギを食べるの?】ということについてお伝えします。

立春

土用は年4回、丑の日は12日に一度

『土用』とは、季節の変わり目を表す言葉で、立夏、立秋、立冬、立春の直前の18日間の期間です。

『丑の日』とは、十二支の「丑」からきています。(子・丑・寅・卯・辰・巳...)

昔の暦では、日にちを12日周期(十二支)で数えていました。

つまり、『土用の丑の日』とは、“土用の期間に訪れる丑の日”を表しています。

2023年には、『土用の丑の日』が1月19日、1月31日、4月25日、7月30日、10月22日、11月3日の計6日間ありますが、一般的には、夏の土用にある丑の日、つまり、7月30日を『土用の丑の日』と呼んでいます。



2023年7月

日	月	火	水	木	金	土	日
25	26	27	28	29	30	1	2
酉	戌	亥	子	丑	寅	卯	辰
9	10	11	12	13	14	15	16
辰	巳	午	未	申	酉	戌	亥
23	24	25	26	27	28	29	30
午	未	申	酉	戌	亥	子	丑
30	31	1	2	3	4	5	6
丑	寅	卯	辰	巳	午	未	申



ウナギを食べるようになったのは江戸時代から

江戸時代、あるウナギ屋さんが、蘭学者で発明家の平賀源内氏に相談しました。ウナギの旬は秋～冬の時期だった為、夏にはお客さんが減っていたのです。

実は、奈良時代に、“夏バテにはうなぎがよい”と大伴家持が詠んだ和歌があるように、古来より、季節の変わり目(土用)の体調を崩しやすい時期には、滋養強壯の為のウナギや、疲労回復効果のある梅干しや瓜、などがよいという民間伝承がありました。それをヒントに、源内氏は

【本日土用の丑の日にウナギを食べれば夏負けすることなし】

という看板を店先に出すようにアドバイスしました。

これが大ヒット! ウナギ屋の間で評判が広まり、『土用の丑の日にはウナギを食べる』という風習が残っているというわけです。



日付	曜日	主食	おかず	主な材料と体内での働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
				主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの					
3	月	とうもろこしごはん	あじの照り焼き・和風ｺｰﾝﾗｸﾞ・味噌汁	発芽玄米・ﾌﾞﾗﾝﾁ油・黒砂糖・純米酢・里芋	いりこ・塩昆布・あじ・削りぶし・出し昆布・だし削り・味噌	ｺｰﾝ・ｷﾞｬｯｽﾞ・胡瓜・人参・玉葱・切干大根・青ねぎ	357	17.8	10.0	50.4	1.6
4	火	さつまいもごはん	たくあん納豆・豆腐の炒め煮・味噌汁	発芽玄米・薩摩芋・ﾄﾞﾏ・じゃがいも・ごま油・黒砂糖・片栗粉	いりこ・塩昆布・納豆・豆腐・味噌・だし削り・出し昆布	ｷﾞﾞｯｽﾞ・人参・ﾀﾞｲｺﾞﾝ・玉葱・椎茸・枝豆・太もやし・ごぼう・青ねぎ	356	13.8	7.8	60.9	2.0
5	水	ぶっかけうどん	ツナサラダ・じゃが芋おろし焼き	うどん・ﾄﾞﾏ・黒砂糖・純米酢・ﾌﾞﾗﾝﾁ油・じゃがいも	油あげ・だし削り・出し昆布・ﾌﾞﾗﾝﾁ油・青のり粉	だいたいこんおろし・椎茸・人参・青ねぎ・ｺﾞｸﾞｶﾞ・ｷﾞﾞｯｽﾞ・胡瓜・ｺｰﾝ	380	11.9	12.6	58.7	2.5
6	木	たくあんご飯	ﾄﾞｲﾗｸﾞ・じゃが芋と厚揚げのｶｰ炒め・味噌汁	発芽玄米・ﾄﾞﾏ・黒砂糖・じゃがいも・ごま油・純米酢・ﾌﾞﾗﾝﾁ油・ｶｰﾌﾙｰｸ	いりこ・かつお節・芽ﾄﾞｲｷ・木綿厚揚げ・大豆ﾐｯﾁ・味噌・出し昆布・だし削り	ﾀﾞｲｺﾞﾝ・ほうれん草・人参・ﾐｺﾞｸﾗﾌﾞｰ・玉葱・青ねぎ	371	11.9	10.2	62.1	2.0
7	金	七塔*ピラフ	さわらのﾄﾞｲ焼き・ﾉｲｯｸﾗｸﾞ・七塔彩りそうめん汁	発芽玄米・ﾌﾞﾗﾝﾁ油・ﾉｲｯｸﾞ ﾏｺﾞｰｽﾞ・そうめん	いりこ・ﾌﾞﾗﾝﾁ油・さわら・出し昆布・だし削り	人参・枝豆・にんにく・ﾊﾟｰｼﾞｰ粉・ﾄﾞｲ・ｷﾞﾞｯｽﾞ・胡瓜・玉葱・ﾌﾞﾗﾝﾁ	422	19.9	18.2	46.3	1.9
10	月	わかめうどん	即席漬け・大学芋・ゼリー	うどん・里芋・さつまいも・ﾌﾞﾗﾝﾁ油・黒砂糖・ﾄﾞﾏ・ぶどうゼリー	わかめ・油あげ・だし削り・出し昆布・かつお節	玉葱・人参・椎茸・青ねぎ・ｷﾞﾞｯｽﾞ・胡瓜・ﾀﾞｲｺﾞﾝ	403	10.4	10.4	70.9	2.0
11	火	ゆかりごはん	さわらの甘辛焼き・ﾉｲｯｸﾗｸﾞ・味噌汁	発芽玄米・ﾌﾞﾗﾝﾁ油・黒砂糖・ﾉｲｯｸﾞ ﾏｺﾞｰｽﾞ	いりこ・さわら・ﾌﾞﾗﾝﾁ油・油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	ゆかり・ｷﾞﾞｯｽﾞ・人参・胡瓜・玉葱・白菜・青ねぎ	427	20.1	19.2	45.7	1.7

土用の丑の日の行事食には『土用もち』、『土用じじみ』、『土用たまご』と呼ばれるものもありますので紹介します。

『土用もち』…あんころ餅のことです。宮中の公家の間で、土用の入りの日に餅を食べると暑気あたりしないという風習からきています。餅は“力もち”、小豆は厄除けに通じ、無病息災の願が込められています。



『土用じじみ』…じじみの旬は年2回、夏と冬です。それぞれ、『土用じじみ』、『冬じじみ』と呼ばれています。じじみは生きた肝臓薬といわれるほど、肝機能の修復効果があります。他の貝と比べても、栄養素は群を抜いています。



『土用たまご』…土用の時期に産み落とされた卵のことです。卵は、たんぱく質、カルシウム、鉄分の他、8種類の必須アミノ酸など、ビタミンCを除くほとんどの栄養素が含まれている「完全栄養食品」です。特に土用の時期の卵は栄養価が高いといわれています。

