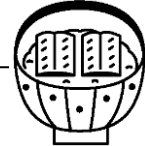




## 土用の丑の日のいわれ

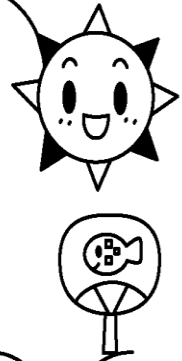
丑の日に“う”の字がつく物を食べると夏負けしないという民間伝承がヒントとなって始まったうなぎ食。立秋前の18日間で日の十二支が丑である日のことを土用の丑の日と呼んでいます。



## スタミナ食品



スタミナ食品として有名なうなぎには、各種ビタミンが豊富に含まれています。また、味覚障害は亜鉛不足が大きな要因の一つとされていますが、うなぎには亜鉛も含まれていて、とても優秀な食材といえます。猛暑であるこの時期を乗り切るため、食卓にうなぎを出しこどもたちにも十分な栄養をこころがけましょう。



## 《作ってみよう!!》

幼稚園でのメニューをご紹介します。今回は「もやしとコーンのごま酢和え」です。



《材料：4人分》

- ・緑豆もやし 1袋
- ・コーン缶（ホール） 1/2缶
- ・鶏ささみ 2本
- ・にんじん 1/3本
- ・キャベツ 80g
- ・さやいんげん 80g
- ・すりごま 15g
- ・しょうゆ 15cc
- ・酢 15cc
- ・砂糖 12g

《作り方》

- ① 鶏ささみは、茹でてほぐす。
- ② もやし、にんじん、キャベツ、いんげんは、食べやすい大きさに切って茹でる。
- ③ しょうゆ、酢、砂糖をあわせておく。
- ④ ①、②とコーン、すりごまをあわせ調味料で和える。

