



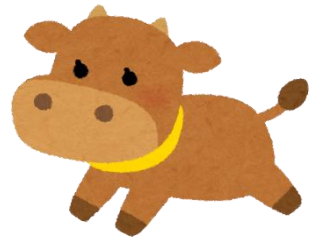
きゅうしょくゆうびん
松本市学校給食センター

ど よ う う し ひ

7月 土用の丑の日

あつ なつ げんき す たいりよく ひつよう むかしひとひと あつ きせつ
暑い夏を元気に過ごすためには体力が必要です。昔の人々も、暑い季節を
がんば の き かんが
頑張って乗り切ろうと 考えていました。

どよう うし ひ
土用の丑の日とは…



りっしゅん りっ か りっしゅう りっとう まえ にちかん どよう むかしひと
立春・立夏・立秋・立冬の前の18日間を「土用」といいます。そして昔の人は、
ひづけ えと かぞ どんよう きかん なか うし ひ どよう うし ひ
日付を干支で数えました。土用の期間の中で丑にあたる日が「土用の丑の日」です。

7月	月	火	水	木	金	土	日
	19 だつ 辰	20 み 巳	21 うま 午	22 み 未	23 さる 申	24 とり 酉	25 いぬ 戌
	26 い 亥	27 ね 子	28 うし 丑	29 とら 寅	30 う 卯	31 だつ 辰	1 み 巳
	2 うま 午	3 み 未	4 さる 申	5 とり 酉	6 いぬ 戌	7 い 亥	8 ね 子

どよう うし ひ うなぎ た
土用の丑の日に鰻を食べる習慣は、江戸時代に生まれたようです。

ことし どよう うし ひは、
7月26日(日曜日)です。

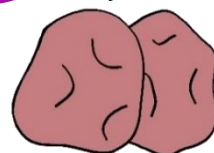
うめぼし



うなぎ



うし
きゅうり



「う」のつく食材を食べて元気を付けるという説もあります。