

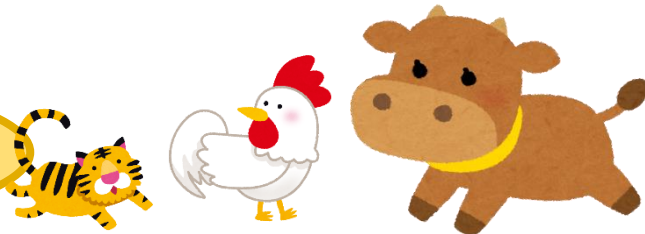


ど よ う う し ひ

土用の丑の日

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…



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、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	25 いぬ戌
26 い亥	27 ね子	28 うし丑	29 とら寅	30 う卯	31 た辰	1 み巳	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	8 ね子

Annotations: 土用の丑 (around 28th), 土用 (around 29th-30th), 立秋 (around 7th-8th)

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28日(水曜日)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つけるという説もあります。