

7月20日 金 土用丑の日



土用丑の日に何を食べる？

本来、土用丑の日には、

「う」から始まる食べ物を

食べると夏バテしにくい、

と言われているため、

「う」のつく食べ物が

広く当てはまります。

うり、うどん、うめ干し：

色々ありますが、

やっぱりお肉！

たんぱく質が豊富な「うし」

低カロリーの「うま」、

食べて、猛暑に向けた

スタミナを充填。

疲労回復には、「ぶた」も

おススメですよ。

お肉を食べて、夏の暑さを

乗り切りましょう。