

ちよびつとコラム

7月22日は

土用の丑

土用の丑の日に、うなぎなど「う」のつく食べ物や、しじみなど黒い物を食べると精がつくと言われていいます。猛暑に備えてスタミナをつけましょう!

(P.N. ミナフジコ)

黒がつく食べ物

- ・黒毛和牛 ・黒豚
- ・黒まぐろ ・黒だい ・黒酢
- ・黒ごまなど

