

6月 13日（月）のこんだて【入梅こんだて】

梅ごはん 鯖の塩こうじ焼き

切り干し大根とさつまあげ煮 みそ汁 ぎゅうにゅう

一口メモ

入梅は、暦の上での梅雨入りです。梅の実が黄色く色づき梅雨に入る頃をいい、実際の梅雨入りとは異なります。この日から約30日間は梅雨の期間になります。立春から数えて135日目にあたる6月11日頃の時期をいいます。（今年は6月11日です。）きょうの給食は、少し遅くなりましたが、入梅にちなみ、梅を漬けて作った梅干しが入った梅ごはんを作りました。梅干しには、「ごはんやおかずを腐らせにくくする力」「からだの疲れをなおす力」「胃腸の働きを活発にして、食欲を増進する力」があります。

（クラス配布用 一口メモから）

