

が っ と お か げ っ にゅうばい
6月 10日（月）のこんだて【入梅こんだて】

うめ さわら しお や
梅ごはん 鯖の塩こうじ焼き

きりぼしだいこん に しる
切干大根とさつまあげ煮 みそ汁 ぎゅうにゅう

ひとくち 一口メモ

にゅうばい こよみ うえ つ ゆ い うめ み きいろ いろ つ ゆ はい ころ
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、
じっさい つ ゆ い こと ひ やく にちかん つ ゆ きかん りっしゅん
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
かぞ にちめ が っ にちころ じ き ことし が っ と お か
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10日です。）
きゅうしよく にゅうばい うめ つ つく うめぼ はい うめ つく
きょうの給食は、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。うめぼ うめぼ くさ ちから つか
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」「いちょう はたら かっぱつ しょくよく ぞうしん ちから
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）

