

が づ こ の か げ づ に ゅ う ば い
6月 9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 づ に ち こ ろ じ き こ と し が づ に ち
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 ゅ う し ゅ 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 く さ ち か ら つ か
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 ち か ら い ち ょ う は た ら か っ ぱ つ し ゅ く よ く そ う し ん ち か ら
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より）

