

# 稲中ランチタイム通信

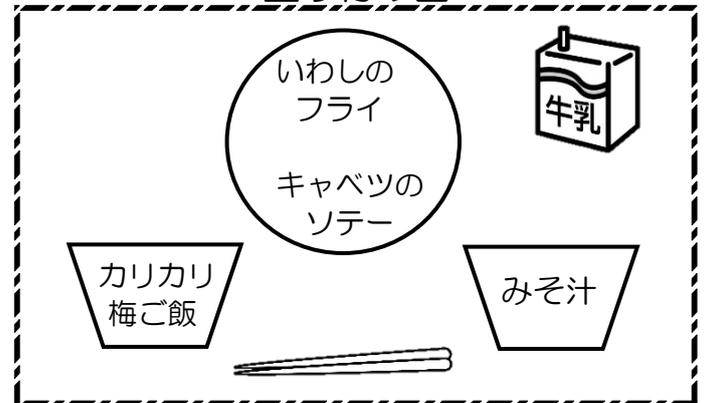
6月10日(月)

## 今日の献立

カリカリ梅ご飯  
いわしのフライ  
キャベツのソテー  
みそ汁  
牛乳



盛り付け図



## 『入梅』について

梅雨<sup>つゆ</sup>とは、夏にかけて雨が多くなる季節現象<sup>きせつげんしょう</sup>のことです。

本日、6月10日は「入梅」といって暦の上ではこの日から梅雨に入ります。暑くてじめじめした気候は疲れがたまり、食欲が低下してしまうので、今日の給食は梅雨の時期が旬の食べ物や、疲労を回復してくれる食べ物を選びました。梅雨という字に「梅」という漢字が使われているように、梅の実が熟<sup>じゅく</sup>す時期でもあります。梅干しの酸味成分である「クエン酸」は疲れをとり、疲労を回復してくれる力があります。

## 先生からの食育コメント

梅雨の時期に獲<sup>と</sup>れるいわしは「入梅いわし」と言<sup>い</sup>って、産卵前<sup>さんらんまえ</sup>で脂<sup>あぶら</sup>がのっ<sup>の</sup>って<sup>っ</sup>いて1年の中で一番おいしいと言<sup>い</sup>われています。また、旬の食べ物は栄養価が高く、価格も安いので良いことづくしです。