

給食紹介

令和 6年 6月11日(火)

ごはん 牛乳 いわしの梅煮
豚汁 おひたし



★入梅★ 暦の上では、今年は6月10日が入梅です。

梅雨の食事



暦の上では、今年の“入梅”は、6月10日です。
うっとうしい梅雨（つゆ）の時期は、雨が続き、気温や天候の変化が大きく、体調を崩しがちです。また、高温多湿になり、ウイルスや細菌等が繁殖しやすい環境が続くため、食中毒の予防など衛生管理も大切です。梅雨の時期にとれるイワシは、産卵前で脂がのっていておいしく、「入梅いわし」と言われています。

今、梅の収穫時期であるため、梅風味の「いわしの梅煮」にしました。梅に含まれる“クエン酸”は、食材の腐敗防止、疲労回復など、この季節に、ぴったりの食材です。

これから、うっとうしい梅雨になります。しっかり食べて元気に過ごしましょう！！

★健康観察や手洗い・消毒など健康管理もお願いします★



kpo