

# 給食紹介

令和 5年 6月 12日(月)

冷やし中華 (P.冷やしラーメン・  
中華サラダ・中華スープ) 牛乳  
餃子(2こ) ぐんまの梅ゼリー



お皿に、冷やし中華麺 + サラダ  
P.中華スープ をかけて食べてく  
ださい。



## 入梅 (にゅうばい)



暦の上では、昨日6月11日が「入梅 (にゅうばい)」ですが、実際には、梅雨 (つゆ) 入りしました。梅雨の時期は、高温多湿で、食中毒の心配や体調を崩しやすいです。梅には、クエン酸が多く含まれ、疲労回復や腐敗防止効果があるので、この時期にぴったりの食材です。そこで、今日はぐんまの梅からつくった“ぐんまの梅ゼリー”をつけました。

“冷やし中華”は、さっぱりしているので、麺もサラダもたくさん食べられます。食欲を増進させてくれます。

今日もよくかんでしっかり食べましょう。