

# 給食紹介

令和 7年 6月 10日(火)

ごはん 牛乳

いわしの梅煮 上州きんぴら 豚汁



★入梅★

本日、6月10日 梅雨入りしました！！  
気象庁は、本日、関東甲信と北陸で梅雨入りしたとみられると発表がありました。

## 梅雨の食事



暦の上では明日6月11日が“入梅”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★

