

令和6年 6月 10日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ご飯 牛乳 鶏肉の梅ソース  
小松菜のいそか和え ジャがいものみそ汁



【ひとロメモ】

## 季節にまつわる食べ物について知ろう

(食文化)

雨がたくさん降る時期を「つゆ」といいます。このつゆを漢字で書く時に、この時期が旬の食べ物を使って表現します。さて、その食べ物とは何でしょう。

①梅 ②芋 ③豆 (5秒まつ・・・)

答えは、①の梅です。梅と雨の漢字2文字で「梅雨」と読みます。今日、6月10日は「入梅」といって暦の上で梅雨を迎えます。梅雨の時期は梅の実が大きく実り、収穫される時期なので、お店にも並んでいますね。

今日の給食では、揚げた鶏肉に梅ソースがかかっています。味わって食べましょう。

令和6年 6月 10日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ  
キャベツの昆布あえ かきたま汁



【ひとロメモ】

## 水分補給について知ろう

(心身の健康)

人間の体の中には、たくさんの水分があります。小学生や中学生の体内水分量は、体重の約60%くらいです。この体内の水分は、1日の中で体の外に出ていく量と体に入ってくる量がほぼ同じになるように、バランスよく調節されています。しかし、暑い環境の中で激しい運動をして、汗をかいて体内から水分がたくさん失われると、体温調節機能や運動機能も低下します。

水分補給に適した飲み物は、水や麦茶ですが、汗をたくさんかく時はスポーツドリンクが適しています。運動しているときは、「のどがかわいた」と感じる前に少量をこまめにとることを心がけて水分補給しましょう。

令和 6年 6月 10日(月) 飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳  
鶏肉の梅ソース 小松菜のいそかあえ  
じゃがいものみそ汁

《今日の丸亀産の食材》  
小松菜 じゃがいも 葉ねぎ 玉ねぎ



【ひと口メモ】

## 入 梅

(食文化)

今日のめあては「入梅について知ろう」です。

雨がたくさん降る時期を「つゆ」といいます。梅と雨という漢字2文字で「梅雨」と読みます。この時期は梅の実が大きく実り収穫され、お店にも並んでいますね。また、暦の上では梅雨に入る時期ということで、「入梅」と言われています。

梅雨が終わると、暑い夏がやってきます。暑さや、この季節の蒸し暑さで食欲がない時もさっぱりした梅の味ならば食べやすく、食欲もわいてきます。

今日の給食では「鶏肉の梅ソース」に梅が入っています。味わって食べましょう。