2026.6.30

【今日の給食】

ごはん・牛乳・いわしのかば焼き・きゅうりの梅肉あえ・とうがんのすまし汁

梅は５月から６月が旬です。梅干しは、梅を塩づけにしてから、天日干しにして作ります。梅干しのすっぱさには、菌の増殖を抑える働きがあります。また、疲れをとり、食欲を増す働きもあります。暑くて食欲が落ちる時期にぴったりです。

今日の「まごポイント」は、３つです。

ま まめ	ご ごま	は(わ) わかめ	や やさい	さ さかな	し しいたけ	い いも	合計（ごうけい）
			●	●	●		
			うめぼし きゅうり とうがん ねぎ にんじん しょうが	いわし	えのきたけ		3