



きょう きゅうしょく つゆ ひこんだて
今日の給食は、「梅雨の日献立」です。

つゆ なつ まえ あめ おお ぶん じき
梅雨とは、夏の前に雨が強く降る時期のことです。

じき うめ み じゅくすきせつ
この時期は、梅の実が熟す季節でもあります。

◎梅ご飯

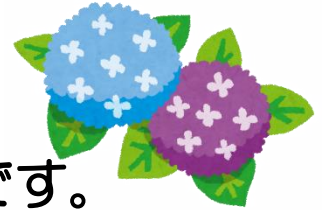


うめ はん
梅には「クエン酸」が含まれています。

さん からだ うご ちから
「クエン酸」は、体を動かす力（エネルギー）に
か かわりやすくしたり、つか 疲れをとってくれたりします。

しょくよく そうしん こうか
また、食欲を増進させたりする効果もあります！

◎あじさいゼリー



つゆ じき さ はな
梅雨の時期に咲く花といえば、「あじさい」です。

あお いろ しょくぶつ
青やピンクなどに色づく植物ですね。

み め たの
あじさいゼリーの見た目も、ぜひ楽しんでください！



<雨にまつわる食べ物>

給食クイズ

つぎのうち、^{あめ}雨の^{なまえ}名前でもある

^{たべもの}食べ物はどれでしょうか？

- ①もずく ②はるさめ ③しらたき



がつ お がつはじ
3月終わりにから4月初めまでに

ふ よわ あめ はるさめ
降る弱い雨のことを「春雨」といいます。

たべもの はるさめ とうめい ほそ ようす
食べ物の「春雨」も、透明で細い様子が

はる あめ れんそう なまえ
春の雨を連想させることから名前が
つけられました。

こたえ：②はるさめ



はるさめスープ