

がつ にち しょくいく ひ
6月17日(金)は食育の日です。



こん だて
～ 献立 ～



うめ ぎゅうにゅう
梅ごはん 牛乳

さかな とりじる
魚のフライ 鶏汁 メロン

しょくいく ひ くまさん くまもと きょうどりようり
食育の日は、「ふるさと熊産デー」として、熊本の郷土料理や

じもと しゅうかく しゅん た もの しょうかい
地元で収穫された旬の食べ物を紹介します。

- しょつき きをきちんと並べて、しょつき も た 食べてみましょう。
- しせい ただ た 姿勢を正して食べましょう。



～ メロン ～

やつしろし しゅうかく ひ ご
八代市で収穫された、肥後グリーンと
しゅるい あま かじゅう おお
いう種類のメロンです。甘みと果汁が多
にん き たか しゅん がつまつ
く人気の高いメロンです。旬は5月末か
ら7月までです。

うめぼ
～ 梅干し ～

うめ がつごろ しゅうかく しおづ
梅は6月頃に収穫され、塩漬けたあ
てんぴ ほ と天日に干し、しそにつけると赤い梅干し
になります。とても手間のかかるうめぼ
ですが、むかし ほぞんしょく た
昔から保存食として食べられます。
うめぼ さん さんみ
梅干しには、クエン酸という酸味のもとにな
るえいよう さん からだ なか
る栄養があります。クエン酸には、体の中でエ
ネルギーをつく だ はたら うんどう あと
エネルギーを作り出す働きがあり、運動した後の
つかれ かる
疲れを軽くしてくれますよ!



きょう うめぼ どうようまち おかむら
今日の梅干しは、東陽町の岡村
さんがつくられたうめぼ
さんが作られた梅干しです。

どうようきゅうしょく
東陽給食センター