

今月の行事食

～入梅～（6/9献立）

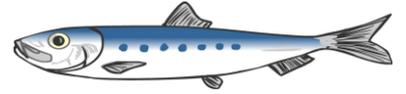
6月11日は入梅です。

入梅には「梅の実が熟し、梅雨に入る頃」という意味があります。

現在のように気象情報が発達していない時代、入梅は田植えの目安にする大切な日でした。

また、入梅の頃に水揚げされる真イワシは、「入梅イワシ」と呼ばれます。

入梅イワシは、産卵前のイワシで、1年の中で最も脂がのっていて、美味しいと言われています。



～田植え～（6/12献立）

田植えは6月10日前後の梅雨入り前に行っていました。

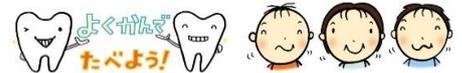
田植えの日には赤飯をふかし、親戚に配ります。また手伝いの人をたのみ大勢でにぎやかに1日で終わらせ、うどんやまんじゅうなど、ごちそうを振る舞いました。

昔は田植えの時期には、まだ野菜が大きく育たなかったので、保存しておいた大根やぜんまい、高野豆腐などを煮しめの材料に使いました。

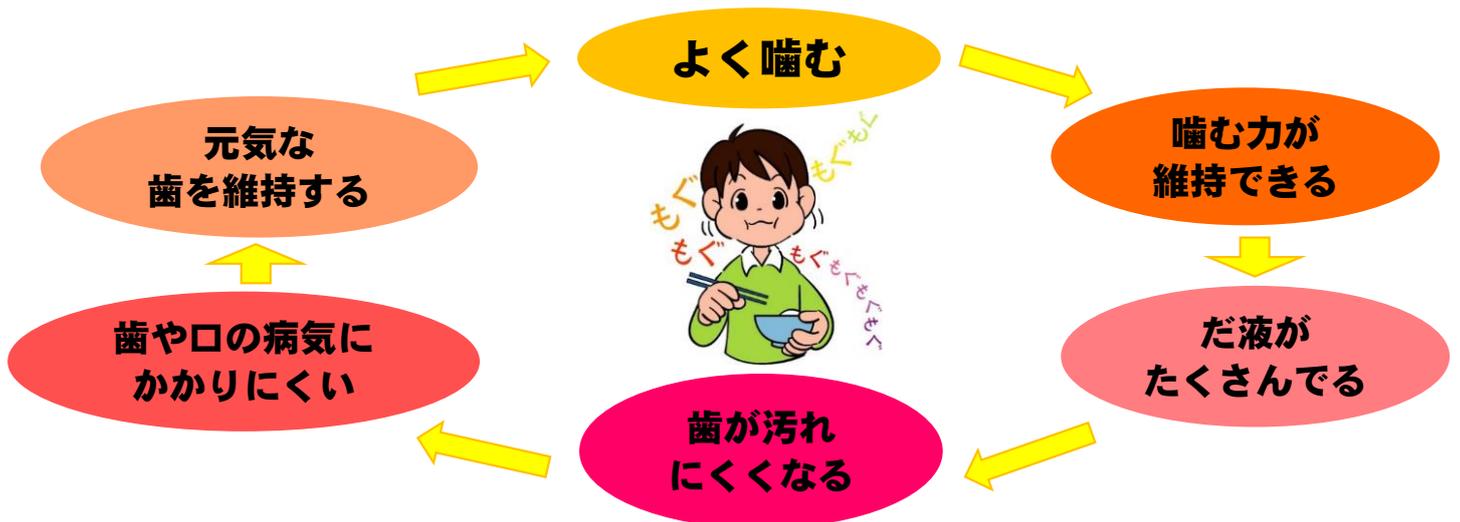
また、稲が「青がれ」という病気にならないように願い、田植えの煮物には緑色の野菜は使いませんでした。



6月4日～10日は歯と口の健康週間です！



歯と口の健康を守るために、よく噛むことを意識して食べましょう！



よく噛むことができるよう、6月の給食には、噛み応えのある食べ物や、噛むことを意識してもらいたい料理を『カミカミメニュー』として、毎日1品、取り入れました。いつもよりも噛むことを意識して食べましょう！

地域の食材を知ろう『レタス』

6月15日
「レタススープ」
6月29日
「トマトスープ」

利根沼田産の
レタスを使用します！



新鮮なレタスの切り口から染み出る白い液には、気持ちを落ち着かせ、眠りを促す効果があるとされています！

みずみずしさと、シャキシャキとした歯触りがレタスの特徴です。

レタスの鮮度を保つため、明け方の3時頃から収穫作業が行われ、「朝取りレタス」としてその日のうちの消費地の店頭と並びます。

資料：「沼田市すかん（食育すかん）」

