



令和2年 6月  
末広認定こども園  
栄養士 松本

# 6月の給食だより



色とりどりに紫陽花が花を咲かせ始め、梅雨の訪れを感じます。  
気温がだんだん上がってきている6月から、食欲不振になる人が増えてきます。  
さっぱりする梅干しやお酢を使って、子どもたちと一緒にしっかり  
食事をとりましょう。



## 6月の旬

### \*メロン

網目が均一で、細かいものの方が香りがよく、甘味が強い傾向にあると言われてます。

メロンは追熟させるとやわらかくなります。まだ固く香りが弱いものは冷蔵庫に入れないようにしましょう。低温化では追熟せず傷みを早めてしまいます。

### \*三つ葉

保存する際は、乾燥から守るようにするといわれています。  
三つ葉を濡れたキッチンペーパーなど柔らかい紙や布でくるんで袋に入れて冷蔵庫に入れておくと長持ちするでしょう。



## 6月30日は水無月を



6月30日の「夏越の祓（なごしのはらえ）」は、1年の折り返しとなる日に半年の悪をふりはらい、残りの半年の無病息災を願う神事です。  
その日は水無月という和菓子をいただきます。  
上の小豆には魔よけの意味があり、三角の形をした白ういろは氷を表しているそうです。

