

6/10（月）^{にゅうばい}入梅

^{きょう}^{こんだて} 今日の献立

ごはん、^{とりにく}^{うめ}鶏肉の梅だれ、^{じゃこ}^い^{わふう}じゃこ入り和風サラダ、^{いなかじる}田舎汁、^{ぎゅうにゅう}牛乳

^{にゅうばい} 入梅とは

^{こよみ}^{うえ}^つ^ゆ^い暦の上での梅雨入りをあらわします。（6月11日ごろ）

「梅」の字を使うのは、この時期に梅の実が^し^き^{うめ}^み^{じゅく}熟すためといわれています。

^{いま}^{てんきよほう}^{じだい}今のよう^た^う^ひ^き^{じゅうよう}^{めやす}に天気予報のない時代には、田植えの日を決める重要な目安となっていました。

^{うめ}^{えいよう} 梅の栄養

^{うめ}梅のすっぱさは、クエン^{さん}^{せいぶん}酸という成分からなるもので、^{いちょう}胃腸のはたらきをよくするので、^{しょくよく}^で^{こうか}食欲が出る効果があります。また、^{つか}^{こうか}疲れをとる効果もあります。

^{きおん}^さ^{おお}気温の差が大きく、^{からだ}^{つか}^{ひと}^{おお}^{おも}体が疲れている人も多いと思います。

^{うめ}梅のすっぱさが苦手な人も、^{にがて}^{ひと}^{ひとくちた}一口食べてみましょう。

