

6がつは  
しょくいけっかん

## きゅうしょくしつ 給食室からのお手紙 てがみ

こだまスイカ

もやしの  
しおこんぶあえ

いわしの  
かばやきどん

とうふの  
すましじる

ちょうしし  
にほんいちの  
いわしのさんち！

ちばけん

## がつ にち にゆうばい 6月11日は「入梅」です

にゆうばい こよみ うえ つ ゆ い  
入梅とは、暦の上で梅雨入りのこと  
す。梅雨の時期に水揚げされるいわしは  
つ ゆ じ き み ず あ  
「**梅雨いわし**」と呼ばれ、一年の中で  
いちばんあぶら  
一番脂がのっていておいしいです。いわ  
あぶら いーびーえー けつえき  
しの脂には**EPA**という、血液をサラサ  
らにする栄養素がたくさん含まれていま  
えいようそ ふく  
す。今日は日本一の産地である**千葉県**  
きょう にほんいち さんち ちばけんちようし  
**銚子市**の梅雨いわしをかば焼き風にし  
つ ゆ や ふう  
ました。