



令和5年 5月



きゅうしょくだより



【旬の食材】

※太字は、「まつやま農林水産物ブランド認定品」です。

えんどうまめ、**まつやまいっすんそらまめ**、きゃべつ（はるきゃべつ）、れたす、
さにーれたす、みつば、こまつな、ぱせり、あおねぎ、
にんにく、ばれいしょ、ごぼう、たけのこ、
からまんだりん、かわちばんかん、れもん、あまなつ、はっさく、ぶんだん、
さより、さわら、たこ（まだこ）、かわはぎ、たい（まだい）、めばる、とらはぜ、
ぼっちゃんしまあわび、**せとうちのぎんりにぼし**、**まつやまひじき** など

【食育】

○バランスのよい食事にしましょう！

主食・主菜・副菜のそろった食事は、いろいろな食品が組み合わさるため、栄養のバランスがとれます。

	体での働き	食品
主食	働く力になる	ごはん、パン、麺類
主菜	血や肉になる	肉、魚、卵、大豆製品
副菜	体の調子を整える	野菜、きのこ、いも、海藻
＊牛乳及び乳製品、果物は、1日1回適量摂取しましょう。 ＊汁物で、主菜や副菜でとりきれなかった栄養素を補給しましょう。 ＊こまめに水分補給しましょう。		



○おやつは食事の一つです！

「おやつ」は子どもにとって楽しみの一つです。また、「おやつ」は重要な役目をもっています。子どもは、身体が小さいため、1日3食（朝昼夕）の食事で摂りきれない栄養を「おやつ」で補う必要があります。ビタミンやミネラル、鉄、カルシウム等の栄養素を含む穀類、いも類、果物、牛乳・乳製品等がおすすめです。

<おやつの参考例>

<p><ヨーグルト+果物+麦茶></p>	<p><ふかしいも+牛乳></p>	<p><おにぎり+麦茶></p>	<p><蒸しパン+牛乳></p>
----------------------------	-------------------------	------------------------	------------------------

○保育所等で提供された食事の『展示食』ご覧ください！

各保育所等で、当日提供した『給食の展示（展示食）』をされています。
『展示食』をご覧いただき、子どもさんと「今日は、給食で何食べたの？」と会話をしていたいたり、どれくらいの給食の量を食べられているのか、また、ご家庭での食事作りに参考されるなど、ご活用ください。



<展示食>

（基本情報作成：松山市保育・幼稚園課）