



令和6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**、**ぶんたん**、
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、
せとうちのぎんりにぼし、**まつやまひじき** など

【食育】

○「まごわやさしい」の合言葉って？

「まごわやさしい」とは、和食でよく使われている食材の頭文字をとった言葉です。
バランスのよい食事の合言葉として、日々の食事に取り入れてみましょう！

ま まめ
大豆や大豆製品、
その他の豆類

こ ごま
種実類

わ わかめ
海藻類
(昆布やひじき等)

や やさい
野菜類

さ さかな
魚介類

**し しいたけ等
きのこ類**

い いも
いも類

○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？」
と会話をさせていただいたり、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）