

令和7年4月



### 【旬の食材】

※太字は、「まつやまのうりんすいさんぶつづらんどにんていひん」です。

あすばらがす、きゃべつ（はるきゃべつ）、しいたけ、じゃがいも（新じゃが）、たけのこ、たまねぎ、**まつやまいっすんそらまめ**、

**いちご**、**からまんだりん**、**きういふる**一つ、**ごこしまれもん**、

さより、さわら、たい、めばる、**せとうちのぎんりにぼし**、**まつやまひじき** など

### 旬の食材を知ろう！食べよう！

日本は、春・夏・秋・冬の四季に恵まれ、旬の味が大切にされてきています。旬の食材は、他の時期と比べて、栄養たっぷりという特徴があります。私たちが住む地域の気候や風土が育んだ自然の恵みを味わいましょう！

### まつやま農林水産物ブランドとは

生産者の商品に対する「想い」が強く込められた高品質で安全・安心な松山産の農林水産物及び加工品として認定されたものです。

詳細： で検索



## ご入園、ご進級おめでとうございます！



保育所等給食では、安全で栄養バランスのとれた食事の提供のほか、みんなと一緒に食べる食事の美味しさや楽しさ、旬の食材や地域の食材・料理を味わうこと、いただきますやごちそうさま等、食べ物や食事に関わった人に感謝の気持ちを育むこと等も大切にしています。

4月の給食では、子どもたちに人気のメニューや、食べ慣れた食材を使用した献立を多くしています。給食をしっかりと食べて、元気に過ごしましょう！



### 【早寝・早起き・朝ごはんで元気に過ごそう！】

元気な毎日を過ごすためには、「早寝・早起き」で生活リズムを整え、きちんと朝ごはんを食べることが大切です。生活リズムをととのえて、毎日を元気に過ごそう！



#### 早寝

睡眠には心身の疲労を回復させる働きのほか、脳や体を成長させる働きがあります。



#### 早起き

早起きをして、朝の光を浴びると、脳内ホルモンが活発に分泌され、頭がスッキリと目覚め、集中力があがります。また、活動に適した体になります。



#### 朝ごはん

朝ごはんを食べて、栄養をとることで、午前中からしっかり活動できる状態になります。

## 【松山市立保育所等の給食について】

乳幼児期は、心身の成長・発達が著しく、多くの栄養素が必要になります。

保育所等の給食は、それらの必要な栄養素が不足しないよう国の基準に基づく献立作成をしています。

また、だしはインスタントではなく各保育所等でとるとともに、旬の食材や多くの食材・調理方法を取り入れる等を心掛けています。

なお、ご家庭で食べたことのない食材は、保育所等給食で提供ができない場合がありますため、ぜひ、ご家庭で様々な食材を食べる機会を増やしていただければと思います。

### 松山市立保育所等の給食で提供する主な食材

食品群	主な食材
穀類	米、押麦、米粉、パン、パン粉、小麦粉(薄力粉)、マカロニ、スパゲティ、焼ひ、ビーフン、ホットケーキミックス、中華めん、焼きそばめん、
いも類	さつまいも、洗いさといも、じゃがいも(メークイン)、やまいも 片栗粉、はるさめ、糸こんにゃく
豆類	だいず(ゆで)、高野豆腐、木綿豆腐、押し豆腐、焼き豆腐、油揚げ、厚揚げ、調整豆乳、きな粉、おから
種実類	ごま
野菜 果実類 きのこ類	アスパラガス、オクラ、かぶ、キャベツ、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、こまつな、ごぼう(洗いごぼう・ささがきごぼう)、コーン(冷凍)、さやえんどう、しょうが、スナップエンドウ、西洋かぼちゃ、だいこん、切干しだいこん、たまねぎ、チンゲンサイ、トマト、なす、にんじん、にんにく、ねぎ、はくさい、ピーマン(青・赤)、ブロッコリー、ほうれんそう、もやし、レタス、れんこん いちご、柑橘類、キウイフルーツ、すいか、なし、パインアップル、バナナ、メロン、りんご、レモン、フルーツ缶詰、ジャム えのきだけ、しいたけ、しめじ
魚介類 藻類	あかうお、さけ、さば、さわら、たい、ぶり かに風味かまぼこ、かまぼこ、ちくわ、ちりめん、煮干し、削り節、ツナ缶、昆布、干しひじき、乾燥わかめ、のり(あおのり、焼きのり、味付けのり)
肉類	鶏肉(ささみ・もも)、豚肉もも、牛肉(もも、レバー)、合びき肉 ロースハム、ベーコン、ウインナー、ゼラチン
卵類	鶏卵
牛乳・乳製品	牛乳、ヨーグルト、飲むヨーグルト、乳酸菌飲料、脱脂粉乳、チーズ、生クリーム、育児用粉ミルク
油脂類	食用油、ごま油、バター
菓子類 飲料等	菓子類、ゼリー、プリン、ジュース、麦茶
調味料等	砂糖、塩、酢、コンソメ、みりん風調味料、麦みそ、しょうゆ、ケチャップ、マヨネーズ、カレールウ、こしょう、ベーキングパウダー、わかめごはんのもと、ゆかり、寒天、カットトマト缶、ココア、カレー粉、ウスターソース、お好み焼きソース、焼きそばソース、ハヤシルウ、クリームシチュー

(基本情報作成：松山市保育・幼稚園課)