

令和7年5月

きゅうしょくだより



【旬の食材】

※太字は、「のうりんすいさんぶつぶらん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ほし、まつやまひじき など

【食育】

○ 朝ごはんの大切さ

朝ごはんは、子どもの体や脳の活動を活発にし、
1日を元気に始めるためのエネルギー源であり、とても大切な役割があります。

☆☆ 朝ごはんを食べる効果 ☆☆

体のリズムをととのえる

排便の習慣をつくりやすい



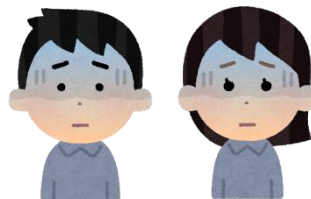
体温が上昇する

脳に栄養補給し、
頭の働きを活発にする

朝ごはんを食べていないと…

体に必要な栄養が不足する

ぼんやりしたまま過ごす



体のだるさや疲労感を感じる

将来的に生活習慣病につながる

朝ごはんをしっかりと食べ、毎日を元気に過ごしましょう！

○ 保育所等で提供された給食「展示食」をご覧ください！

各保育所等で、当日提供した「給食の展示（展示食）」を行っています。
展示食をご覧ください、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、どれくらいの量を食べているのか、
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）