令和7年8月分

きゅうしょくだより

【旬の食材】

※太字は、「まつやまのうりんすいさんぶつぶらんどにんていひん」です。

とまと、きゅうり、ししとう、なす、**まつやまながなす**、おくら、
なし、りんご、ぶどう、**いだい・ごみょう こうげんぶどう**、
あじ、あなご、あわび、えび、たこ（まだこ）、**せとうちのぎんりんにぼし**、**まつやまひじき**　など

【８月の行事】

8月11日は「山の日」です。

山の日は、山と仲良くなり、「ありがとう」と感謝をする日です。
日本は半分以上が山でできているため、雨を一度受け止めてくれたり、動物がすむ場所であったり、私たちの生活と深く繋がっています。
「私たちはご飯を食べるけど、山に住んでいる動物たちは何を食べているのだろう？」
「私たちは布団で寝るけど、山に住んでいる動物たちはどのように寝るのだろう？」
など、この機会に山についてたくさん話し合ってみてくださいね。

【食育】

8月31日は「野菜の日」です。

8月31日は「8（や）3（さ）1（い）の語呂合わせから野菜について「もっと知って、食べてほしい」との願いから、『野菜の日』とされています。

野菜は、体の調子を整えるビタミンやミネラル・食物繊維などが豊富に含まれており、病気の予防にもつながります。

【野菜クイズ】

第１問

この野菜な～んだ？

①細長くて緑色の体をしています

②体の表面には、小さなブツブツがついています

③サラダや漬物に入っています

第２問

この野菜な～んだ？

①うす茶色の体をしています

②カレーやシチューに入っています

③切るとき泣いちゃうかも！

第３問

この野菜な～んだ？

①泥の中で育ちます

②切ってみると穴がいくつもあいています

③煮物に入れても、炒めても美味しいです

【答え】第１問：きゅうり、第２問：たまねぎ、第３問：れんこん

【基本情報作成：松山市保育・幼稚園課】