



きゅうしょくだより



アジサイが咲き始め、そろそろ梅雨の季節です。気温・湿度ともに上がり、じめじめとした天気が続くこともあります。雨の日ならではの遊びも楽しみましょう。

6月は国や地方公共団体、関係機関などが協力して食育推進運動を進める「食育月間」でもあります。この機会に私たちの「食」を見直してみましょう！

6月は食育月間

平成17年6月に食育基本法が制定されたことにちなみ、毎年6月を食育月間、食育の「育(いく)=19」から、毎月19日は食育の日と定められています。

様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる力を育てましょう。

家庭でできる食育



今月の旬の食材

とまと、すいーとこーん、いんげんまめ、にんじん、あおねぎ、しそ、みつば、すもも、びわ、すいか、めろん、うんしゅうみかん(はうす)、かわちばんかん、あじ、あなご、たこ、せとうちのぎんりにほし、まつやまひじき など
 ※下線は、まつやま農林水産物ブランド認定品です。



梅雨はお酢が活躍

お酢は、さわやかな酸味で、だ液の分泌を促すほか、食欲増進や防腐効果など、さまざまな良い効果があります。松山市の給食には、お酢が使われている副菜が多くあります。普段からお酢を取り入れ、梅雨を乗り越えましょう。

(裏面に続く)

こどもの簡単レシピ集

令和8年4月に、すくすく支援課及び保育・幼稚園課で、「こどものレシピ集」を作成しました。

主食・主菜・副菜・おやつ・朝食メニューの5つの項目で、おすすめメニューを掲載しています。

1品で野菜をしっかりとることができるメニューや、保育園で提供しているメニューのレシピなどを掲載していますので、ぜひご覧ください。



松山市食育推進キャラクター「モグッピー」



二次元コードから
ご確認いただけます！



【基本情報作成 松山市保育・幼稚園課】