



令和 8 年 8 月

きゅうしょくだより

晴れ渡った空の下、子どもたちの水遊びをする声が園庭に響き渡り、いよいよ夏本番の季節です。体調の変化を見逃さず、元気に過ごしていきましょう。

旬の食材

※太字は、「まつやまのうりんすいさんぶつぐ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）、せとうちのぎんりにぼし、まつやまひじき など

食育



8 月 31 日は、「野菜の日」です。

「ヤサイ(831)」の語呂合わせから、栄養たっぷりの野菜をもっと知り、たくさん食べてほしいという願いを込めて「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 1 日 350g

厚生労働省では、成人 1 日あたりの野菜接種目標量は、**350g以上**と定められています。トマト、きゅうり、オクラといった夏野菜は、水分を多く含み体を冷やしてくれるので、夏の体調管理に最適です。加熱するなど調理方法を工夫して、野菜をたくさん食べられるといいですね。



350gの見た目の目安

【生野菜の場合】両手に軽く3杯分

【加熱野菜の場合】片手に乗る量 3 杯分

栄養の日

日本栄養士会は、「エイ・ヨウ」の語呂合わせから毎年8月4日を「栄養の日」、8月1日～7日を「栄養習慣」と制定しています。昨年度は、「みんなで結ぶ栄養の日」をテーマとし、コンテストを開催し、写真・川柳部門を募集しました。川柳部門の中から、一部受賞された作品を紹介します。

「おいしいね」子と目を合わせ 輪を結ぶ

毎日の 献立づくりが 脳トレに

サプリより おむすびひとつ 握る愛

薄味は 家族を思う 愛の濃さ

給食で 出会った味が 道しるべ

栄養価より 苦勞する 食材費

(基本情報作成 松山市保育・幼稚園課)