



令和7年 6月分



松山市食育推進キャラクター「モグッピー」

きゅうしょくだより

【旬の食材】

※太字は、「ふとじまつやま農林水産物ブランド認定品」です。

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ぼし、まつやまひじき など



【食育】 6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です

食育とは？

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むこと

身近な食育の一例をご紹介します

食事の場面で…

- ☐ 食事のあいさつをする
- ☐ 朝・昼・夕ごはんをしっかり食べる
- ☐ いろいろな食材を食べる
- ☐ 共食（誰かと一緒に食べること）をする 等

生活の中で…

- ☐ 規則正しい生活をする
- ☐ 食事の準備や片付けを一緒にする
- ☐ 買い物と一緒にいき、食材を選ぶ 等



【歯と口の健康週間】 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

令和7年度の標語 歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり

歯を丈夫にするためには、カルシウムだけでなくたんぱく質やビタミン、リンを摂ることが重要です。歯を丈夫にするための食品をご紹介します。

カルシウム

牛乳、チーズ、小魚 等



ビタミン

緑黄色野菜、果物、きのこ 等



たんぱく質

卵、肉、魚、豆腐 等



リン

米、牛肉、豚肉、卵 等

