



【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

【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

やさい
この野菜な～んだ？

ほそなが みどりいろ からだ
①細長くて緑色の体を
しています

からだ ひょうめん ちい
②体の表面には、小さな
フツフツがついています

つけもの はい
③サラダや漬物に入っ
ています

第2問

やさい
この野菜な～んだ？

ちゃいろ からだ
①うす茶色の体を
しています

②カレーやシチュー
はい
に入っています

き な
③切るとき泣いちゃ
うかも！

第3問

やさい
この野菜な～んだ？

どろ なか そだ
①泥の中で育ちます

き あな
②切ってみると穴がい
くつもあいています

にもの い いた
③煮物に入れても、炒め
おい
ても美味しいです