

きゅうしょくだより

令和8年(2026年)8・9月
ひらかたしつ まきのしょうがっこう
枚方市立牧野小学校

※おうちの人と一緒に読みましょう。

野菜のおはなし

私たちの食生活に欠かせない野菜を安定して届けるため、国では「指定野菜」と「特定野菜」を定めています。指定野菜とは、全国的に流通し、特に消費量が多く重要な野菜のことで、2026年4月から

は、ブロッコリーが新たに加わり、全部で15品目となりました。

これらの野菜は、南北に長い日本列島の気候の違いを生かし、季節ごとに産地を切り替える「産地リレー」によって、1年を通して安定的に生産されています。

8月31日は
「野菜の日」



ブロッコリーが「指定野菜」に仲間入り！

指定野菜 15品目	New ブロッコリー (2026年4月～)	キャベツ	きゅうり	さといも	だいこん	トマト
なす	にんじん	ねぎ	はくさい	ピーマン	レタス	たまねぎ
じゃがいも	ほうれんそう					

ブロッコリーはこんな野菜！

- ・キャベツと同じアブラナ科の仲間
 - ・食べる部分は花のつぼみと若い茎
 - ・β-カロテン、ビタミンC、ビタミンK、葉酸など、栄養たっぷり
 - ・ふりの緑黄色野菜
 - ・本来の旬は冬で、寒さにあたると甘みが増す
- 主な産地：北海道、埼玉県、愛知県、香川県 など

栄養 たっぷり！

特定野菜とは？

地域農業振興などの観点から、指定野菜に準ずる野菜として、かぼちゃ、ごぼう、こまつな、にら、れんこんなど34品目が定められています。

野菜を食べると、いいことがいっぱい！

おなかの調子が整う



成長をサポート



肌がきれいになる



肥満を防ぐ



「生活リズム」乱れていませんか？



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがあります。休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

朝の過ごし方を見直してみよう

1 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



つついごはんをおかわりしちゃう

ピーマンとシイタケのあまから丼

～給食のこんだてより～

材料(5人分)

豚ミンチ肉	75 g
玉ねぎ(粗みじん切り)	100 g
人参(粗みじん切り)	25 g
ピーマン(粗みじん切り)	25 g
しいたけ(粗みじん切り)	15 g
なす(粗みじん切り)	25 g
料理酒	小さじ2
砂糖	小さじ2
こいくち醤油	大さじ1
みりん	小さじ1
コチュジャン	大さじ1
サラダ油	適量

《作り方》

- ①フライパンにサラダ油を入れ、豚ミンチ肉を炒め、酒を入れる。
- ②玉ねぎ、人参を入れて炒める。
- ③ピーマン、しいたけ、なす、調味料を入れて炒めて完成。

令和7年度枚方市学校給食コンテスト入賞作品です。

すがはらひがししょうがっこう じどう かんが
菅原 東 小学校の児童が考えてくれました。
にがて ひと おお やさい ぜんぶつ こ た
苦手な人が多い野菜を全部詰め込んで、食べやすい
あじ はん あ こう
味にして、ご飯と合うように工夫をしてくれました。

※給食の量を基準にしていますので、家庭で調理する時は調整してください。