

きゅうしょくだより

令和8年(2026年)8・9月
しょうだいがっこうきょうしききょうどうちようりじょう
招提学校給食共同調理場

※うちのひと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？

地域の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、こぼろ、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。



夏色☆スタミナ塩麹炒め

～給食のこんだてより～

材料(5人分)

豚肉	100 g
玉ねぎ(短冊)	75 g
かぼちゃ(いちよう)	50 g
人参(いちよう)	25 g
ズッキーニ(いちよう)	25 g
ピーマン(せん)	25 g
パプリカ赤(せん)	25 g
パプリカ黄(せん)	25 g
塩・こしょう	少々
砂糖	小さじ1
塩こうじ	大さじ1
こいくち醤油	小さじ1/2
サラダ油	適量

《作り方》

- ①フライパンにサラダ油を入れ、かぼちゃを炒める。
- ②別のフライパンにサラダ油を入れ、豚肉を炒める。
- ③①のかぼちゃ、玉ねぎ、人参、ズッキーニ、パプリカ、塩、こしょうを入れて炒める。
- ④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。

招提小学校の児童が考えてくれました。塩こうじを使い暑く食欲がない日でもごはんがすすむスタミナ満点のメニューに仕上げてくれました。



※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。