

8月にじいろだより

大崎東学校給食センター

令和8年8月号

おうちの方と一緒に
読みましょう

夏休みが明け、1学期後半が始まりましたね。残暑に負けずに元気な毎日過ごすためにも、『早寝・早起き・朝ごはん』で生活リズムを整えましょう。
また、こまめに水分補給をして、熱中症にも気をつけましょう。



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～)



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



給食でも炒めものやサラダ、汁ものなどいろいろな野菜を入れています。
食べるときに、探してみましょう。



イラスト出典元：月刊学校給食7月号（全国学校給食協会）

*この紙面内のイラストは転載禁止です。