

# 7月 給食だより



令和8年7月  
上尾市立大石南小学校  
校長 根本 純江  
No.4

暑さが厳しい季節となりました。近年は気温の高い日が増え、熱中症や夏バテへの注意が必要です。暑い日が続くと食欲が低下し、体調を崩しやすくなります。また、冷房の効いた室内と暑い屋外との気温差により、自律神経の働きが乱れることもあります。

夏を元気に過ごすためには、早寝・早起き・朝ごはんを基本とした規律正しい食生活と、栄養バランスの良い食事が大切です。また、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けない体づくりをしていきましょう。

## 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。

### 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

### 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。

### 野菜をおいしく食べよう!

野菜には、ビタミンや無機質（ミネラル）、食物繊維など、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。苦味があったり、食感が独特だったりして、苦手な野菜がある人もいますが、調理方法を変えると味わいがぐっと変わります。「苦手だから食べない」のはもったいないので、ぜひ、いろいろな料理で挑戦してみてください。



### 野菜を食べると、いいことがいっぱい!

<p>おなかの調子が整う</p>	<p>成長をサポート</p>	<p>肌がきれいになる</p>	<p>肥満を防ぐ</p>
------------------	----------------	-----------------	--------------