

ごっくん給食



年々、夏の暑さは厳しくなり、今年から40℃以上の日を「酷暑日」と呼ぶようになりました。室内では冷房の使用がすすめられていますが、屋外との気温差が大きいと夏バテの原因になります。夏バテを防ぐには、早寝早起きの規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。食欲がないときには、スープや麺類など、消化がよく食べやすいものを選ぶなど、食事のとり方を工夫してみましょう。

暑い夏を乗り越える!

<p>少量でもバランスよく食べる</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。</p>	<p>冷たい麺は具たくさんにする</p>	<p>酸味やスパイスを利かせて食欲アップ</p>	<p>温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる</p>
--	----------------------	--------------------------	--------------------------

おやつの上質な食べ方をマスターしよう

おやつは、心を豊かにしてくれる“楽しみ”であると同時に、食事を補う大切な役割もあります。朝・昼・夕の食事に影響しないように、時間や量を決めて食べ過ぎないことがポイントです。

おやつのととり方3か条

<p>①時間を決める</p> <p>× ダラダラ食べるのはやめましょう</p>	<p>②内容・量を決める</p> <p>1日200kcalが目安</p>	<p>③食べたら歯みがきをする</p> <p>虫歯を防ぎましょう</p>
---	--------------------------------------	--------------------------------------

さらに、かしこく食べるには?

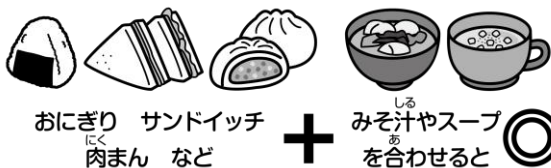
カルシウム・鉄・食物繊維など、不足しやすい栄養素を補えるものを選ぶ。



栄養機能食品の活用もOK

スポーツをする人、塾などで夕食が遅くなる人は?

エネルギーやたんぱく質がとれるものを選ぶ。



野菜のおはなし

8月31日は「野菜の日」



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!

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

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、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、いいととがいっぱい!

<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> <p>×</p>
------------------	----------------	-----------------	-----------------------