



一関市千厩学校給食センター No.5 令和8年8月4日

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、体の調子を正常に保つ自律神経が乱れやすくなり、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。



食欲がないときの食事の工夫

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

給食レシピ紹介

カレー風味のフレンチサラダ

【材料】(4人分)

にんじん	15g
きゃべつ	50g
きゅうり	60g
ブロッコリー	60g
ホールコーン	20g
スライスアーモンド	8g
サラダ油	小さじ1弱
酢	大さじ1/2
さとう	小さじ1/2
塩	少々
カレー粉	少々

【作り方】

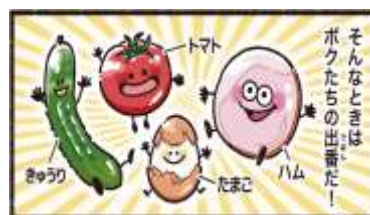
- ① にんじんは千切り、きゃべつは太めの千切り、きゅうりは小口切り、ブロッコリーは食べやすい大きさに切り分ける。
- ② にんじん、きゃべつ、ブロッコリーは火を通して(茹でるまたは電子レンジで加熱し)冷やす。
- ③ よく混ぜ合わせた調味料と、②、きゅうり、ホールコーン、アーモンドを和える。
- ④ 冷蔵庫に入れてよく冷やす。



【おすすめポイント】

いつものサラダにカレー粉を少し足すだけで、子どもたちの食べやすさが増します。また、カレーの風味とピリッとした辛さが食欲をアップさせます。

夏バテ退治



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!

指定野菜 15品目

New
ブロッコリー
(2026年4月~)



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ると思いますが、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、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!

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

