

# 8月 給食たより

## 野菜のおはなし

令和8年8月 塩沢学校給食センター

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～)



## 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、ぜひ、いろいろな料理で挑戦してみてください。

サラダ



炒め物



煮物



揚げ物



汁物



あえ物



## 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



### 【お知らせ】

2学期から牛乳パックがストローレスパックに切り替わります。（ストローを使いません。）  
プラスチックごみ削減の取り組みの一環です。  
ご理解とご協力をよろしくお願いします。

