



8月 食育たより



ねんねん なつ あつ きび ことし いじょう ひ こくしょび よ しつない れいほう しょう
 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。

厳しい暑さを乗り越える！ 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・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
--	-----------------------------	---------------------------------	---------------------------------

おやつ上手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。

おやつとり方3か条

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

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。

バナナ、ドライフルーツ、ごま、ヨーグルト、焼きいも、きな粉、だんご、せんべい

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。

おにぎり、サンドイッチ、肉まん など + みそ汁やスープ を含めると

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す。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 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	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
---	--

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

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。

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
-------------------------	-----------------------	------------------------	---------------------