

8月給食こんだて



*熱量は中高生男子を基準にしています。熱量の単位はKcal(キロカロリー)です。

27日	木	冷しきつねそば、とり天、ヨーグルトあえ	761
28日	金	ご飯、串カツ、梅おかか和え、味噌汁	761
31日	月	チキンカレー、梅味サラダ、オレンジ	654

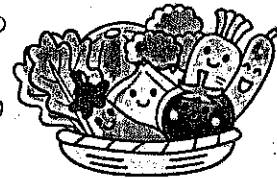
*献立は都合により変更することがあります。牛乳は毎食つきます。

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~)

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

ほうれんそう

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