

8月 給食だより

令和8年度8月号
清瀬市立清瀬第四小学校

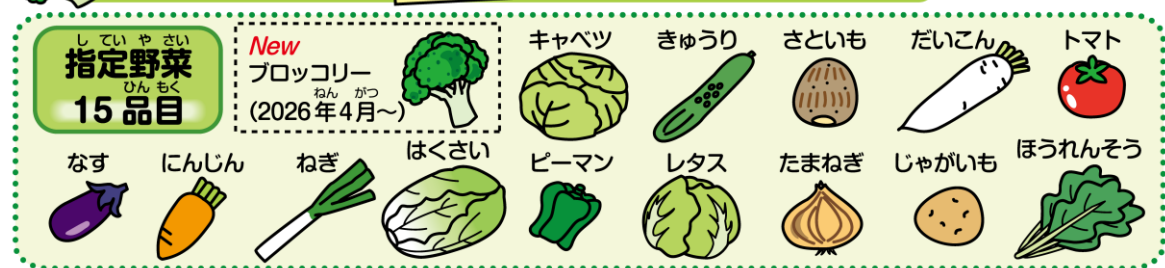
野菜のおはなし

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、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！



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莖
- 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？

地域の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！

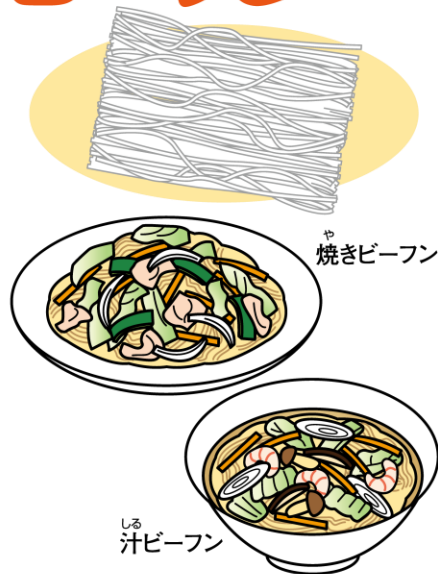
野菜には、ビタミンや無機質（ミネラル）、食物繊維など、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。苦味があったり、食感が独特だったりして、苦手な野菜がある人もいますが、調理方法を変えると味わいがぐっと変わります。「苦手だから食べない」のはもったいないので、ぜひ、いろいろな料理で挑戦してみてください。

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す いぶん（水分）補給をこまめにしよう		水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。
て きど（適度）に運動しよう		ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。
き そく（規則）正しい生活を心がけよう		夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な つ（夏）が旬の食べ物を取り入れよう		旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。
な がら食べはやめよう		食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
つ め（冷）たい物のとり過ぎに注意しよう		アイスやジュースなど甘くて冷たい物をとり過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
や しょく（夜食）やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう		朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、だらだら食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
す す（進）んでお手伝いをしよう		食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。
み んなで一緒に食べる機会をつくろう		家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会を作りましょう。
に ゆう（乳）製品や小魚などでカルシウムをとろう		給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

！ 以上のことを心がけ、健康に気をつけて「すてきな夏休みに」してください！

ビーフン



うるち米の粉から作る麺で、中国南部が発祥とされています。
日本には明治時代に台湾から伝わり、家庭で食べるようになったのは、第二次世界大戦後のことです。東南アジアから引き揚げてきた人たちが、現地で食べたビーフンの味を忘れられず、日本でも作られるようになりました。日本でビーフンの製造を始めたのは、ケンミン食品株式会社の創業者である台湾出身の高村健民さんで、1950（昭和25）年に兵庫県神戸市で製造を開始し、西日本を中心に全国へと広まりました。ビーフンの製造方法は、米粉と水を混ぜて蒸したものを穴が空いた押し出し機にかけて麺状にし、さらに蒸して乾燥させます。調理するときは具材と炒めて焼きビーフンにするほか、汁に入れたり、サラダやあえ物にしたりと、さまざまにアレンジできます。

キルギス



正式名称：キルギス共和国 面積：約19万8,500km²（日本の約半分）
人口：約730万人（2025年、国連人口基金） 首都：ビシュケク



ベシバルマック
ゆでた麺と刻んだ羊の肉を混ぜた伝統料理。



ラグマン
トマトベースのソースをかけた麺料理。

ユーラシア大陸の中央にある内陸国で、ウズベキスタン、カザフスタン、タジキスタン、中国と国境を接しています。国土の約90%が標高1,500m以上、そのうち約40%が3,000m以上という山岳国で、「中央アジアのスイス」と呼ばれるほど自然豊かです。気候は標高によって異なりますが、夏は30℃を超え、冬は氷点下になるなど季節ごとの気温差が大きく、四季がはっきりしています。観光地として知られるイシク・クル湖は、琵琶湖の約9倍もの面積で、塩分を含むため冬でも凍結しません。キルギス人はもともと遊牧民族であったため、食文化は羊や馬などの肉料理と乳製品が中心です。主食には小麦から作るパンや麺がよく食べられています。料理には油脂をたっぷり使い、素材の味を生かしたシンプルな味付けが特徴です。

線でつなごう！ 夏に美味しい魚 & 漢字クイズ

夏に美味しい魚が泳いでいます。読み方と漢字のカードをつなぎ、最後に魚を釣り上げてみましょう。

イワシ	鰹	①
スズキ	鰯	②
ハモ	鱧	③
キス	飛魚	④
アナゴ	鱸	⑤
トビウオ	穴子	⑥

こたえ
イワシー鰹ー④ スズキー鰯ー⑤ ハモー鰻ー③
キスー鱧ー① アナゴー穴子ー⑥ トビウオー飛魚ー②