

食育だより

令和8年度 8・9月発行
琴浦町立学校給食センター

立秋も過ぎ暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きそうです。この夏の暑さの疲れが残り、なかなか本調子に戻らない人もいるのではないのでしょうか？

夏バテに負けないよう、いつも以上に規則正しい生活リズムを意識したり、朝食や給食をしっかり食べて、充実した2学期をスタートしましょう！

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。

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

☆琴浦町を始め、鳥取県でたくさん栽培されています。

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。

8月31日は
「野菜の日」



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



9月8日（火）は一足早い
『とっとり県民の日』給食！

ともに創る
私たちの郷土
～9月12日 とっとり県民の日～

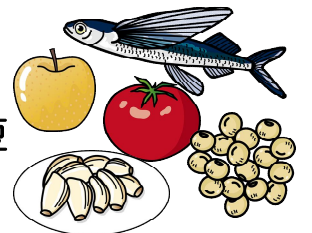
とっとり県民の日は、現在の鳥取県が誕生した日を記念して平成10年に制定され、今年で28年目を迎えます。また、この日に鳥取県内全ての学校給食で、鳥取県を代表する旬の果物、梨を使った献立が提供される取組は23年目となります。

【こんだて】

ごはん 牛乳
あごのからあげ
なしサラダ
鳥取中部
スペシャリティカレー

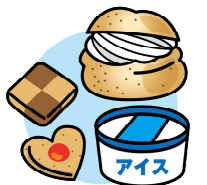
今年度は、中部地区1市4町の特産品にスポットを当て、より身近な鳥取県の味覚が詰まった献立にしました。他の市町でも、これらの食材を使用した給食を実施する予定です！

琴浦町 : あごちくわ
倉吉市 : トマト
三朝町 : 三朝神倉大豆
湯梨浜町 : 梨
北栄町 : らっきょう



おやつおやつの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。



おやつおやつのとり方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。



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び。



おにぎり サンドイッチ 肉まん など + みそ汁やスープを合わせると