

8月 食育だより

《8月の目標》

規則正しい食事をしよう



千曲市キャラクター
「あんね」

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 主食・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 食べた後は歯みがきをする 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。



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。



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！

指定野菜 15 品目 なす にんじん ねぎ はくさい	キヤベツ ピーマン	きゅうり レタス	さといも たまねぎ	だいこん じゃがいも	トマト ほうれんそう
--------------------------------------	--------------	-------------	--------------	---------------	---------------

ブロッコリーはこんな野菜！

- キヤ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

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。

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