

8月 給食だより

宇部市立原小学校

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～)



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



山口県発祥の野菜「はなっこりー」は、ブロッコリーとサイシン（中国野菜）をかけ合わせてできたものです。

ビタミンCや食物繊維を豊富に含んでいるよ！



野菜を食べると、いいことがいっぱい！

お腹の調子が整う



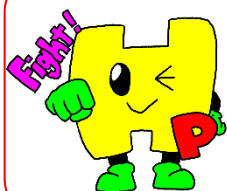
成長をサポート



肌がきれいになる



肥満を防ぐ



予定献立表、給食だよりは、原小学校 HP で、カラーでご覧いただけます。

原小学校 HP

