学校給食だより　　2026年7月21日

TA☆BE☆YO☆!!

新十津川町
学校給食センター

近年、北海道でも35℃を超える「猛暑日」が増え、夏を過ごしにくく感じる日が多くなってきました。実は、私たちの体は「体温を調節する（汗をかくなど）」だけでも、想像以上の体力を消耗しています。なんとなく体がだるい、食欲がないというときは、体が疲れているサインです。無理をせず涼しい場所で過ごすとともに、朝ごはんをしっかり食べて、汗で失われる水分や塩分、ミネラルを補給しましょう。暑さに負けないパワーをつくるには、毎日の「食事」がとても大切です。給食をしっかり食べて、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

地場産物を使った学校給食

地場産物とは、その地域でとれる食べ物のことです。学校給食では、新十津川農業高校、生きた野菜の会のみなさんが作った新鮮な食材をたくさん使っています。

地域で生産された食材をぜひ
ご家庭の食卓にも
取り入れてみませんか

日本の食料自給率
令和6年度
38%
（カロリーベース）
＊農林水産省「令和6年度」食料自給率から抜粋

食料自給率とは、私たちが国内で消費する食品のうち、どれくらいを国内で生産できているかを示す数値です。日本の食料自給率は、約60年前（昭和40年度）の73%から、令和6年度には38%まで低下してしまいました。これは先進国の中でも特に低い水準です。

私たちが毎日、口にしているものの多くは、外国から海を渡って届いているのが現状です。

野菜のおはなし

私たちの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。このうち「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を指します。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・供給されています。

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
- 旬は冬で、寒さにあたると甘味が増す

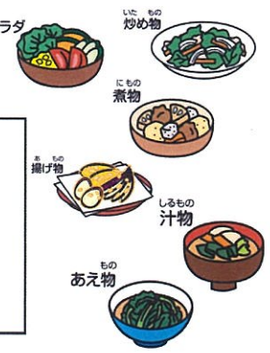
おもな産地：北海道、埼玉県、愛知県、香川県など

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35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。苦い味や、シャキシャキ、ネバネバした食感が苦手な野菜もあるかもしれませんが、調理方法を変えるだけでおいしさはぐっと変わります。人の味覚は成長とともに変化していきます。苦手なものやはじめて食べるものにも、まずは一口、自分の味覚の成長を試す気持ちで挑戦してみましょう。



野菜を食べると、いいことがいっぱい！