

食育だより

2026年（令和8年）
夏休み号
甲斐市立竜王北中学校

もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。

夏休みの食生活

夏休みの食生活 気をつけたい ポイント

な んでも食べて 丈夫な体をつくろう 	つ めたいものの とり過ぎに 気をつけよう
や さいを しっかり 食べよう 	す いぶん補給を こまめに しよう
み んなで食事をする 機会をつくろう 	

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

8月4日は「栄養の日」です。管理栄養士や栄養士から組織化している、公益社団法人・日本栄養士会によって制定されました。日付は、栄養を「栄（8）」と「養（4）」と読む語呂合わせから。栄養に関する知識を深めて、自身の食生活について考えてもらうことが、記念日制定の目的です。また同団体は、8月1日から7日までの1週間を「栄養週間」としています。

栄養バランス を考えた食事の選び方とは？

主食 (主にエネルギー のもとになる食品) ごはん、パン、めん類 	主菜 (主に体をつくる もとになる食品) 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を 中心としたおかず
副菜 (主に体の調子を整 えるもとになる食品) 野菜、きのこ、海藻、いも類を 中心としたおかずや汁物 	牛乳・乳製品 牛乳・乳製品、 果物を組み合 わせると、さらに 栄養バランスが 整います。
果物 	

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品	大豆・大豆製品	切り干し大根
小松菜 などの青菜	小魚	ごま
		干しエビ

栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

8/4 栄
の日

8/1→7 栄
週間

野菜料理を
+1皿
食べましょう。

おやつ上手なとり方 4カ条

1 食べ過ぎない おやつは 食事を補う ものです。 	2 時間を決める ダラダラ 食べない 飲まない。
3 食べる量を決める 目安は一日 200kcal以内。 	4 楽しく食べる 心の栄養 にもなります。

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 	New ブロッコリー (2026年4月～) 	キャベツ きゅうり さといも だいこん トマト
ピーマン レタス たまねぎ じゃがいも ほうれんそう 		

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。



少量でもバランス
よく食べる