



7月 食育だより

上尾市立東町小学校
令和8年度7月号



暑さに負けない体づくりを!



すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

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~)



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



地産地消に取り組んでいます!



東町小学校では、学校給食で地産地消（地域でできたものを地域で食べる）に取り組んでいます。鮮度の良さ、身近な生産者を支えられるなどのメリットがあります。6月の給食から上尾市産の「たまねぎ」を使用しています。上尾市平塚地区の農家・苅田さんが育てた「たまねぎ」です。ぜひ、味わって食べてください。



毎月19日は食育の日です。ご家庭でも『食』について話をしましょう。

