



2024.07.01

岡山県立岡山東支援学校

夏休みが近づいてきました。梅雨が明けると本格的な夏の始まりです。暑さで体がだるい、食欲がないといったときこそ栄養バランスを考えた食事を食べましょう。

夏を健康に過ごすための秘訣！

1日の生活リズムを
食事からしっかりつくる



朝昼夕 3 食の時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつけられます。

好き嫌いなく、
しっかり食べる



夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。積極的に食べましょう。

こまめな水分補給を
心がける



のどが渇く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。

知っていますか？ ブロccoliが指定野菜に追加されます

農林水産省は、2026 年度（令和 8 年度）から、国民生活にとって重要な「指定野菜」にブロッコリーを追加します。指定野菜は、全国的に流通していて、特に消費が多く重要な野菜です。新しい野菜が追加されるのは、1974 年のばれいしょ（じゃがいも）以来、約 50 年ぶりです。

指定野菜(現在 14 品目)

にんじん
キャベツ
きゅうり
さといも
だいこん
なす
トマト
レタス

ねぎ
ピーマン
たまねぎ
じゃがいも
ほうれんそう
はくさい

2026年度から変更

特定野菜 (現在 35 品目)

ブロッコリー
アスパラガス いちご えだまめ かぶ やまいも
かぼちゃ カリフラワー さつまいも れんこん わけぎ
グリンピース ごぼう こまつな ししとうがらし
さやいんげん さやえんどう しゅんぎく らっきょう
しょうが すいか スイートコーン セロリ にがうり
そらまめ ちんげんさい 生しいたけ にら オクラ
にんにく ふき みずな みつば メロン みょうが