

8.9 月食育だより



食育だより第5号

8.9 月の食育目標

栄養士：諸見里美咲

好き嫌いなく食べよう

夏休みが終わり、2学期がスタートしましたね！皆さんはどんな夏休みを過ごしたのでしょうか？
調理場では夏休みを使って普段お掃除できない換気扇やコンロ回り、食器磨きやランチルームを
お掃除しました ✨ ランチルームはテーブルと椅子を全部出して床磨きから始まり、ワックスがけ
まで行っています。ピカピカになったランチルームは必見です👀！



普段拭けない
場所も拭き上げ



コンロに付いた
さび落とし



歯ブラシで
細かい汚れも
落とします

9月のこだわり献立

- 8/31 野菜の日献立
- 9/15 ペロリクエスト
- 9/24 海から豚がやってきた🐷
- 9/25 十五夜献立🌕

お楽しみに(^^)♪

し て い や さ い な か ま い ブロッコリーが「指定野菜」に仲間入り！

し て い や さ い
指定野菜
ひん もく
15 品目

New
ブロッコリー
ねん がっ
(2026年4月～)



なす

にんじん

ねぎ

はくさい

ピーマン

レタス

たまねぎ

じゃがいも

ほうれんそう



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
- 主な産地：北海道、埼玉県、愛知県、香川県 など



えい よう 栄 養 た っ ぷ り ！

とく て い や さ い 特定野菜とは？

ちいきのうぎょうしんこう かんてん してい や さ い じゅん
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。

