

8・9月食育たより

野菜のおはなし

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す。2026年4月からは、ブロッコリーが新たに指定野菜に加わり、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～)



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

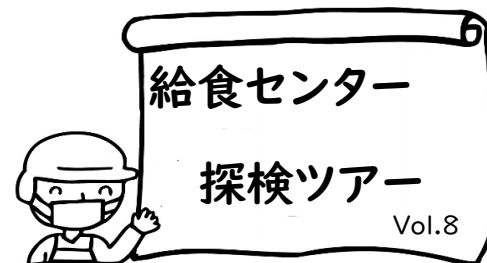
特定野菜とは？

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。



池田市教育委員会
池田市立学校給食センター
令和8年8・9月 第132号

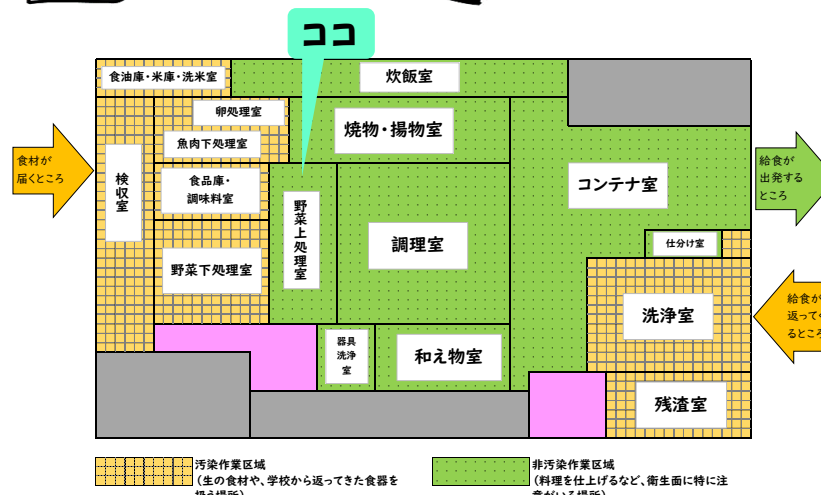
8月31日は
「野菜の日」



学校給食センターの内部や調理員さんを紹介していきます。

第8回目のテーマは…「野菜上処理室」です。

野菜下処理室できれいに洗った野菜が、長いローラーで野菜上処理室へ運ばれます。野菜を切るのは包丁ではなく、「スライサー」という機械です。



これがスライサー！



この横に長い機械で野菜を切るの！？

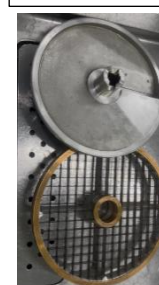
スライサーの刃を使い分けて、切り方を変える

- ① 角切り…カレーのにんじんやじゃがいも
- ② 短冊切り(大)…煮物の玉ねぎや大根
- ③ 短冊切り…炒め物やサラダの玉ねぎ
- ④ 薄切り…サラダのきゅうり、みそ汁のねぎ
- ⑤ せん切り…炒め物やサラダのにんじん

刃の紹介



スライサーは全部で6台あります。料理に合わせて切り方を変えます。



①角切り

②短冊切り(大)
(10mm×20mm)



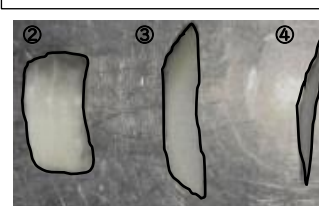
③短冊切り
(10mm×10mm)

④薄切り(2枚刃)



⑤せん切り
(6mm×6mm)

玉ねぎの切り方いろいろ



短冊切り(大) 短冊切り 薄切り

えっ!?この丸いのが刃!?

「今のところ野菜を食べようと思っていません…」というあなた

野菜には、ビタミンや無機質(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。苦味があったり、食感が独特だったりして、にがてな野菜がある人もいると思いますが、調理方法を変えると味わいがぐっと変わります。「にがてだから食べない」のはもったいないので、ぜひいろいろな料理で挑戦してみましょう。

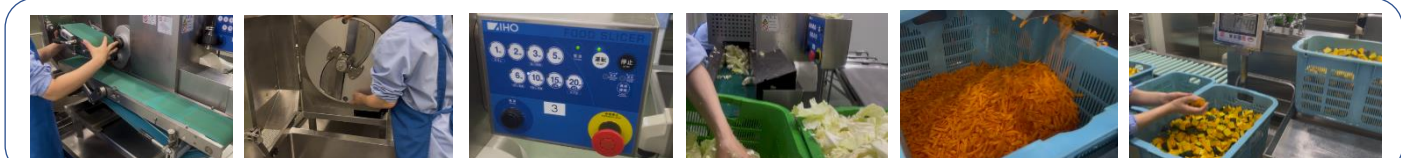
野菜を食べるメリットはありますか？ → メリットしかありません。

- 食事の質の向上
- 体重増加の抑制・肥満の予防
- がん、循環器疾患、糖尿病などの予防
- 病気などで亡くなるリスクの低下

- ・1日の野菜摂取量を100g増やすごとに、リスクは約4%低下
- ・野菜を1日300g食べると、野菜を食べない場合と比べて、リスクは11%低下



(厚生労働省「健康日本21アクション支援システム～健康づくりサポートネット～」野菜摂取の促進参照)



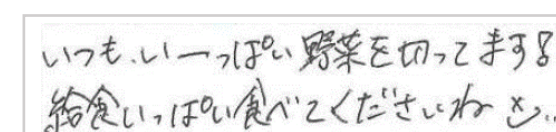
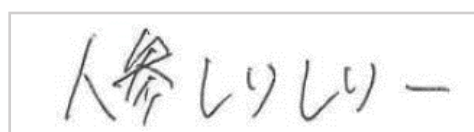
ベルトをつけて → 刃をはめて → 切り幅を → 野菜を → 切られて出てきます。 → 料理を作る釜の数に
組み立てます。 ネジをしめます。 設定します。 入れます。 人参1本を切るのに 合わせて材料の
3秒くらいかかります。 重さを量り、均等に
分けます。

<スライサー担当の調理員さんにインタビュー>

星川さん

好きな給食

みなさんに一言



動画でもみんなに見て欲しい!野菜上処理室ツアーを30秒にまとめました。みてねー!

