

年々、夏の暑さが厳しくなり、気温が 40℃以上の日を「酷暑日」と呼ぶようになりました。このような暑い日をのりきる食事のとり方を工夫してみましょう。また、熱に強い食中毒にも気をつけましょう。

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

「作り置き料理」の食中毒にご注意ください

給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそば等、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中等、自然環境に広く存在しており、穀類や野菜といった農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。

「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント

野菜はよく洗う、食材の中心部までしっかり加熱するなど、衛生的に調理する。

調理後は室温に放置せず、なるべく早めに食べきる。

料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管する。

料理を持ち歩く場合は、保冷剤や保冷バッグを使い、涼しい所で保管する。

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」ルーによって、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～)

キャベツ

きゅうり

さといも

だいこん

トマト

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、葉酸等、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 等

栄養たっぷり！

特定野菜とは？

地域農業振興等の観点から、指定野菜に準ずる野菜として、かぼちゃ、ごぼう、小松菜、にら、れんこんなど34品目が定められています。

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

食物繊維が腸を刺激したり、善玉菌のエサになって腸内フローラを整えます。

成長をサポート

野菜に含まれるミネラルやビタミン類は他の栄養素の吸収を助け、免疫力も高めます。

肌がきれいになる

おなかの調子を整えることで、新陳代謝を促し、健やかな肌を保ちます。

肥満を防ぐ

カロリーや脂肪が少なく、食物繊維が満腹感を与えてくれるので、食べ過ぎを防ぎます。