

# 家庭科通信

～よりよい生活のために～

●発行日／令和8年6月発行(令和8年度第1号)

●発行元／翔洋学園高等学校 家庭科 発行

家庭科通信では、「食ること」「着ること」「住むこと」「お金のこと」など、暮らしにかかわる様々な情報を発信していきます。6月は食育月間です。今回は、「食」についての最新トピックスをお届けします。

## 毎年6月は食育月間です！

毎年6月は「食育月間」です。「食ること」は「生きること」であり、健康な身体と心を育むことにつながります。栄養バランスや食品ロス削減などについて、正しい知識を身につけましょう。

### ■ なぜ「食育」が大切なの？

食育とは、健康的な食生活を送るために「食に関する知識」や「食を選ぶ力」を身につけることです。近年は、栄養の偏りや生活習慣病、過度なダイエット、高齢者の低栄養などの問題が増えており、食育の大切さが高まっています。食育では、栄養バランスのよい食事をとることや、食べ物への感謝、みんなで楽しく食することなどを学びます。子どもの頃から家庭や学校、地域で学び、生涯にわたって続けていくことが大切です。



高校生の皆さんは「**青年期**」にあたります。本校でも、家庭科通信をはじめ、HRや調理実習などを通して食の大切さを伝えていきたいと思っています。

### ■ 朝ごはんは元気な1日を！

朝ごはんを食べないと、午前中に集中できず、頭がぼんやりしてしまうことがあります。朝食を食べることで、脳や体にエネルギーが補給され、勉強や仕事に集中しやすくなります。

また、朝ごはんを毎日食べる人は、睡眠の質がよく、学力が高い傾向があることもわかっています。

朝日を浴びて朝食をとると、生活リズムも整います。まずは早寝早起きを意識し、ヨーグルトやりんごなど簡単なものから朝食を食べる習慣をつけましょう。

#### 朝食を食べる習慣をつけるためのステップ



出典:政府広報オンライン

# ブロッコリーが「指定野菜」に仲間入り！

皆さんは、「指定野菜」という言葉を聞いたことがありますか？指定野菜とは、私たちの生活にとって特に大切に、たくさん消費されている野菜のことです。国が安定して供給できるように支援している野菜で、これまでにはキャベツ、にんじん、たまねぎ、トマトなどが指定されていました。そして2026年4月に、農林水産省より「ブロッコリー」が指定野菜に追加されました！指定野菜になると、「該当する野菜の価格を安定させる」という国が定める仕組みがあるため、消費者の私たちも年間を通じて安定した価格で購入できるようになります。

指定野菜 【15品目】							
	キャベツ	きゅうり	さといも	だいこん	たまねぎ	トマト	なす
							
にんじん	ねぎ	はくさい	はれいしょ (ジャガイモ)	ピーマン	ほうれん草	レタス	ブロッコリー

## ■ なぜブロッコリーが選ばれたの？

健康志向のさらなる高まり

栄養価が高く子どもから大人まで食べやすい

冷凍食品や加工食品の需要の高まり

ブロッコリーは  
消費量・出荷量ともに  
大きく増加！



## ■ ブロッコリーには体に嬉しい栄養がいっぱい！

- ✦ ビタミンC…風邪予防や、疲労回復、肌の健康を保つ働きがあります。
- ✦ ビタミンK…骨を丈夫にする、ケガの回復(血液凝固に役立つ)
- ✦ 葉酸…貧血予防や、核酸合成に深く関わるため、妊娠前後の女性には欠かせない栄養素です。
- ✦ たんぱく質…野菜の中では比較的多く含まれていて、体づくりを助けます。

## ■ おすすめレシピ『茎まで美味しい！ブロッコリーのキーマカレー』



卵を乗せても美味しいです！

栄養たっぷりのブロッコリーを  
ぜひ積極的に食べたいですね

### 材料(2人分)

ブロッコリー…2/3株  
豚ひき肉(鶏・牛でも)…150g  
塩…小さじ1/3  
こしょう…少々  
しょうが(すりおろし)…大さじ1/2  
にんにく(すりおろし)…小さじ1  
たまねぎ…1/2個  
トマト…1個  
カレー粉…大さじ1と1/2  
★水…250ml  
★しょうゆ…小さじ1  
★ウスターソース…小さじ1  
ごはん…2人分

### 作り方

(1)ブロッコリーとトマトを細かく切り、たまねぎはみじん切りにする。

#### POINT

ブロッコリーの太い茎は、かたい皮をむいてから切りましょう

(2)フライパンに油(分量外)を熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒めたら、ひき肉と塩・こしょう・しょうが・にんにくを加えて火が通るまで炒める。

(3)トマトとカレー粉を加えて炒める。

(4)最後にブロッコリーを加えて炒めたら、★を入れ、煮立ったら弱火にし、5～10分ほど煮たら完成！

