

野菜の力で
元気いっぱい!

やさい レシピ集

VER.3

朝食にピッタリの
メニューもあります!

小学校5・6年生が
考えたメニューです



保育園の保護者が考えた
メニューもあります!



多治見市マスコットキャラクター
「うながっぱ」

「子どもの健康・体力づくりたじみプラン」

多治見市教育委員会

「食べて元気に“食のうながっぱプロジェクト”」

多治見市栄養士連絡協議会

【メンバー】

教育総務課

岩下 美保

宇野 理恵

子ども支援課

西村 郁

田中 真美

保健センター

続木 咲子

菊永 美桜

竹下 友美

栄養教諭

斎藤 七絵

食のうながっぱプロジェクト栄養アドバイザー

森 裕子

野菜の力で
元気いっぱい!!

やさしい レシピ集

ver.3

もくじ

Contents



多治見市学校給食の6つのねらい / 保育園給食で大切にしていること … P1



栄養コラム どうして野菜を食べることが大切なの?

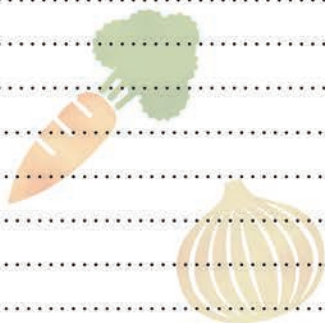
(食のうながっぱプロジェクト栄養アドバイザー 森 裕子管理栄養士) …… P3

食のうながっぱプロジェクト栄養アドバイザー 森管理栄養士のレシピ

- カラフルカップサラダ …… P5
- ツナとキムチのトマトサラダ …… P6

保育園の保護者が考えたメニュー

- 納豆しらすお焼き …… P7
- にんじんフレンチトースト …… P8
- チン卵 (ちんたま) …… P9
- ハートの目玉焼き …… P10
- 野菜まぜまぜ納豆 …… P11
- レンジで無限もやし …… P12
- たまねぎベーコン …… P13
- まるごとピーマン …… P14
- 新玉ねぎのポテトチップスサラダ …… P15



小学生が考えたメニュー

- トマトとオクラのスープ …… P16
- 彩り野菜いため …… P17
- ご飯が進むよ! うながっぱメシ …… P18
- 岐阜野菜の中華うま煮 …… P19
- ゴーヤと魚肉ソーセージの天ぷら …… P20
- なすとチーズの夏炒め …… P21



● 野菜たっぷりつくね	P22
● オクラの肉巻き ～トマトソースがけ～	P23
● 鶏肉とブロッコリーのマカロニグラタン	P24
● ミルクポトフ	P25
● ほうれん草とじゃこの韓国風サラダ	P26
● 野菜いっぱいオムレツ	P27
● しいたけと明太子のミニピザ	P28
● 野菜たっぷりカレー肉巻き	P29
● 野菜入り春雨サラダ	P30
● ジュレとビタミン	P31
● 食パンキッシュ	P32
● 朝から栄養満点スクランブルエッグ	P33
● ゆでなすとゆで鶏の梅ダレ和え	P34
● モロヘイヤのかき玉汁	P35
● 野菜たっぷりノンアレルゲンカレー	P36
● 豚肉と野菜のスタミナ丼	P37
● トマトの洋風茶碗蒸し	P38
● なすと鶏ひき肉の春巻き	P39
● ひじきのイロドリサラダ	P40

多治見市では児童や生徒の食に関する興味関心を高め、家庭での実践力に結びつく食育を行っています。その中の一つが、児童が考えたメニューを学校給食で提供することです。事前学習として地産地消のよさ、どんな地場産物があるかを学びます。そして「学校給食メニューコンクール」に応募します。今回はコンクールに応募されたアイデア料理から選んだメニューと保育園の保護者の方から募集したメニューを中心に、野菜レシピ集VER.3を作成しました。

親子で調理するきっかけになり、実践につながるよう、参考にしていただけたら幸いです。材料や分量、作り方の表記は調整させていただきましたので、ご了承ください。

多治見市栄養士連絡協議会

多治見市学校給食の6つのねらい

子どもたちの心身の健康を願い、次の6つのねらいをもって
日々の献立を作成・実施しています。

1 旬の食材を大切にしています



季節感や食材が持つ自然のおいしさを伝えます。

2 安全でおいしい給食作りを心がけています



安全な食材選びに努めています。衛生面に配慮し、できる限り手作りをしています。

3 かむことを意識した献立を工夫しています



このマークの日は
カミカミ献立

かむ習慣を身につけてもらえるように、カミカミ献立を取り入れています。

4 日本型の食生活を大切にしています



四季折々の行事食や郷土料理を取り入れています。

5 魚を使った献立を工夫しています



旬の魚を中心に、色々な魚を取り入れています。

6 望ましい食習慣を伝えます



学校給食を通して、望ましい食習慣やマナーを学びます。

保育園給食で **大切** にしていること

多治見市の保育園では園全体で食育を推進しています。
保育園給食で大切にしていることをご紹介します。

1

主食・主菜・副菜のそろったおいしさ

ごはんを中心に、主菜（肉・魚等）と副菜（野菜・いも・海藻類）を組み合わせて栄養的にも味的にもバランスのよい給食を提供しています。



2

厳選した食材を使用しています

食材は国内産・岐阜県産を多く取り入れ
安心安全な給食を提供しています。



3

自園調理で出来立てを提供しています

適時・適温はおいしさの必須条件! 園では子どもたちの食べる
時間に合わせて、おいしい給食を作ります。



4

手作りの出汁をベースにしたおいしさ

かつお出汁や昆布出汁をベースにし、子どもたちにとって安心できる
風味とうま味で、いろいろな食材が食べられるように工夫しています。



5

空腹で食べるおいしさ

お腹を空かせた状態で給食をおいしく食べることができる
ように、午前中はしっかり体を動かすようにしています。



6

食にまつわる体験の楽しさ

「給食」を中心として、食への関心・意欲を高める活動を積極的
に取り入れて、食を楽しむことができるように支援します。





栄養コラム

どうして野菜を食べることが大切なのか？

野菜が子どもの成長に必要な理由

- 1 野菜にはからだの調子を整える栄養素が含まれています。不足すると体調不良の原因になることがあります。
- 2 野菜を食べる食習慣は生活習慣病やメタボ予防にもつながります。



野菜に関するお悩みにお答えします♪



Q 朝は野菜を食べてくれません

寝起きて食欲がない時でも汁物に野菜を入れると食べやすくなります。味噌汁やコンソメスープに野菜を多めに入れてみましょう。



Q 冷凍野菜を利用してもいいですか？

市販の冷凍野菜は種類も豊富で料理に野菜をプラスしたい時に便利です。また、野菜を食べやすい形に切って冷凍保存しておくことで野菜が足りない時に使用することができます。



Q 子どもが野菜を食べません。何か良い方法がありますか？

最初は少量(ひとくち)から食べることから始めてみましょう。少しでも食べることができたら褒めてあげてくださいね。

Q 野菜の味やにおいが苦手な場合、食べやすい方法がありますか？

給食では、甘辛い味、味噌味、カレー味などが人気です。最初は子どもが好きな味付けに出してみましょう。



免疫力を高める食事がありますか？

- ➡ ひとつの食品だけをたくさん食べるのではなく、主食・主菜・副菜が揃う食事を食べることを心がけましょう。
- ➡ 野菜に含まれているビタミン類は免疫力を高める効果が期待できます。野菜を食べることも免疫力アップにつながります。

免疫力アップが期待できる食べ方

① たんぱく質食品を食べよう

- ➡ 免疫細胞の材料となるたんぱく質食品（肉・魚・卵・大豆・大豆製品など）を毎食食べることがポイントです。パンだけ、麺だけの食事にならないことを心がけましょう。

② 緑黄色野菜を食べよう

- ➡ 色の濃い野菜（人参、かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれん草など）はβ-カロテン、ビタミンC、ビタミンEなど免疫力に関与する栄養素が含まれています。普段の料理に1品加えてみてはいかがでしょうか。

③ 整腸作用のある発酵食品を食べよう

- ➡ 味噌、納豆、キムチ、ヨーグルトなどの発酵食品は腸内細菌のバランスを整える効果が期待できます。

④ 楽しみながら食べよう

- ➡ 楽しみながら食事をすることで、免疫細胞の活性化が期待できます。

野菜を食べて元気になろう！

を食卓の合言葉に♪



バランスのよい食事を楽しみながら食べて
免疫力アップ！





カラフルカップサラダ



Point

子どもと一緒に盛り付けをしてみましょう。ゆで卵の他、ツナ、ハムなどを加えても美味しいですよ。



材料

2人分

カップ(420ml) ……2個
 葉野菜(ベビーリーフなど) ……20g
 きゅうり ……1本
 ゆで卵 ……2個
 マヨネーズ ……大さじ1
 にんじんマリネ
 [にんじん ……1/2本
 すし酢 ……大さじ1/2
 ミニトマト ……8個]

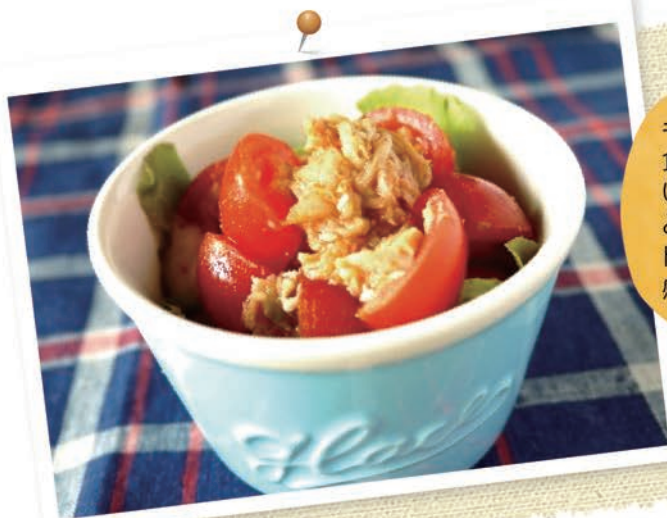


作り方

- 1 きゅうりは薄い輪切りにして塩をふりしばらく置いてから水気を絞る。
- 2 ゆで卵はフォークで粗くきざみマヨネーズを加えて混ぜる。
- 3 にんじんは皮をむいて細い千切りにして水気があれば絞りすし酢を混ぜておく。
- 4 ミニトマトはへたを取り半分に切る。
- 5 ベビーリーフは軽く洗って水気を切る。
- 6 カップに具をお好みの順で重ねていく。



ツナとキムチのトマトサラダ



Point

キムチは代表的な発酵食品。キムチだけだと辛い場合もツナと和えることで食べやすくなります。トマトを加えるとサラダ感覚で食べられますよ。



材料

3~4人分

- ミニトマト ……8個ほど
- キムチ ……50g
- ツナ油漬缶 ……50g
- ポン酢 ……小さじ2
- 白ごま ……小さじ1



作り方

- ミニトマトは洗ってへたを取り縦4つに切る。
- キムチは一口大に切る。
- ツナは油を切っておく。
- ボウルにトマト、キムチ、ツナを入れて混ぜ合わせる。
- ④にポン酢と白ごまを加えて軽く混ぜる。



保育園の

保護者が考えたメニュー 1人あたり エネルギー: 285kcal 食塩相当量: 1.0g

納豆しらすお焼き 双葉保育園



Point

納豆としらす入りでカルシウム豊富なメニューです。お好み焼き風で、おやつにもおすすめです。卵を1/2個分入れるととまりやすく焼きやすいです。



材料

1人分

ごはん……茶碗1杯(100g)
 にんじん……………10g
 しらす……………10g
 納豆……………1パック
 [A] 青のり……………適量
 めんつゆ(2倍濃縮)
 ……………大さじ1/2
 片栗粉……………大さじ1/2
 ごま油……………小さじ1



作り方

- 1 にんじんは皮をむいて、細かく刻み茹でる。(たまねぎなどの野菜でもOK)
- 2 ボウルにごはん、①、[A]を入れて混ぜる。
- 3 ②に片栗粉を入れて混ぜ、おせんべいのように平たくする。
- 4 フライパンにごま油を入れて熱し、③を両面焼く。





保育園の

保護者が考えたメニュー 1人あたり エネルギー：347kcal 食塩相当量：1.2g

にんじんフレンチトースト 小泉保育園



Point

野菜も一緒にとれるので忙しい朝におすすめです。



材料

4人分

食パン(6枚切り) …… 4枚
 にんじん …… 1/2本
 [A] 卵 …… 4個
 牛乳 …… 200ml
 バター …… 40g



作り方

- 1 にんじんは皮をむいてすりおろす。
- 2 [A] と 1 を混ぜ合わせる。
- 3 食パンを食べやすい大きさに切る。
- 4 2 に 3 を漬け込む。
- 5 熱したフライパンにバターを溶かし 4 を両面焼く。



食の文化は、保育園の栄養士が考えたメニューです。

保育園の保護者が考えたメニュー

小学生在が考えたメニュー



保育園の

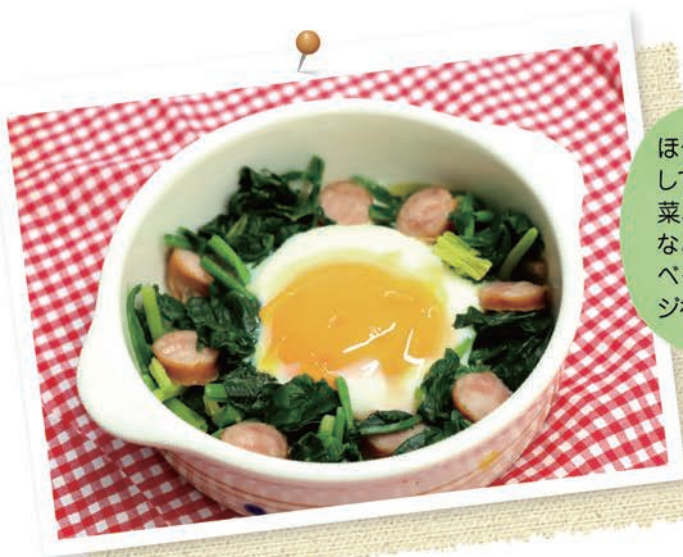
保護者が考えたメニュー 1人あたり エネルギー：138kcal 食塩相当量：0.6g

チン卵(ちんたま) 北野保育園

食の文化は、食の文化。栄養士が考えたメニュー

保育園の保護者が考えたメニュー

小学生が考えたメニュー



Point

ほうれん草は茹でて冷凍しておくと便利です。小松菜、チンゲン菜、にんじんなどの野菜でもOK! ハム、ベーコン、魚肉ソーセージを使ってもいいです。



材料

1人分

卵 1個
冷凍ほうれん草 30g
ウィンナー 1本



作り方

- ① ウィナーを1cm幅の輪切りにする。
- ② 耐熱容器に冷凍ほうれん草を入れて、その上に割った卵を入れる。卵黄につまようじで数か所穴をあける。
- ③ ①を②の卵のまわりに散らす。
- ④ ラップはかけず、電子レンジ600Wで2分程加熱する。





保育園の

保護者が考えたメニュー 1人あたり エネルギー:196kcal 食塩相当量:1.2g

ハートの目玉焼き 双葉保育園



Point

見た目がかわいい料理です。野菜を添えると栄養バランスが良くなります。大きいフライパンで2個作るのが目安です。



材料

2人分

卵 2個
魚肉ソーセージ 1本
油 大さじ1/2



作り方

- 1 魚肉ソーセージを縦半分に切る。
- 2 ①の先端1cmを残し、縦半分に切り込みを入れる。
- 3 フライパンに油を入れて、魚肉ソーセージをハート型になるように置いてつまようじで止める。
- 4 ③の中に卵を割って焼く。(溶き卵でも可)

食のうなばプロジェクト
栄養アドバイザー 森管理栄養士のレシピ

保育園の保護者が考えたメニュー

小学生が考えたメニュー



保育園の

保護者が考えたメニュー 1人あたり エネルギー:79kcal 食塩相当量:0.4g

野菜まぜまぜ納豆 市之倉保育園



Point

野菜は細かく切ると食べやすいです。好みでしょうゆやめんつゆで味付けをしたり、大人はわさびを混ぜても美味しいです。納豆が苦手な方も食べやすいです。



材料

4人分

納豆…4パック(1パック30g)

納豆のタレ……………4袋

きゅうり……………2本

キャベツ……………60g

塩……………少々



作り方

- 1 きゅうりは1mm幅の輪切りにして塩もみする。
- 2 キャベツは1cm角に切り、塩もみする。
- 3 納豆をボウルに移し、タレを入れて混ぜる。
- 4 3に水気を切った1と2を入れてよく混ぜる。





保育園の

保護者が考えたメニュー 1人あたり エネルギー:35kcal 食塩相当量:0.6g

レンジで無限もやし 共栄保育園



Point

簡単に作れる一品です。温かいままでも冷めてもおいしく食べられます。



食の文化を伝えるプロジェクト
栄養アドバイザー 森管理栄養士のレシピ

保育園の保護者が考えたメニュー

小生が考えたメニュー

材料

6人分

もやし……………2袋(1袋200g)
中華だし……………小さじ2
ごま油……………小さじ2
[A] 砂糖……………小さじ1
塩……………ひとつまみ
黒こしょう……………少々
花かつお……………小1袋
白すりごま……………大さじ1



作り方

- 1 大きめの耐熱容器に洗ったもやしと[A]を入れてふんわりラップをし、電子レンジ600Wで5分加熱する。
- 2 加熱終了後、花かつおとすりごまを加えて和える。



たまねぎベーコン 市之倉保育園



Point

たまねぎは横に切ることがポイントになります。脂の多いベーコンならオリーブ油の量を控えましょう。



材料

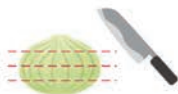
4人分

たまねぎ……………大1個
長いベーコン…4枚(1枚15g)
オリーブ油……………大さじ1



作り方

- 1 たまねぎは皮をむき、横方向に4等分の輪切りにする。
- 2 ① にベーコンを巻き付ける。
- 3 フライパンにオリーブ油を入れて熱し、② を入れ中火で片面を焼く。
- 4 片面に焼き色がついたら裏返して弱火でふたをして蒸し焼きにする。



※ベーコンの塩味で、味付けは一切いりません。



保育園の

保護者が考えたメニュー 1人あたり エネルギー:18kcal 食塩相当量:0.1g

まるごとピーマン 市之倉保育園



Point

ピーマンがくたくたになり、へたも種も食べられます。また、ピーマンの苦みもなくなるので、小さなお子様も食べやすくなります。



材料

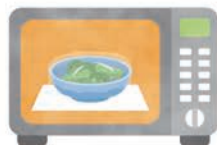
4人分

ピーマン……………4個
めんつゆ(ストレート)…大さじ1
★2倍濃縮の場合…大さじ1/2
★3倍濃縮の場合…小さじ1
ごま油……………小さじ1



作り方

- 1 ピーマンを洗い、そのまま耐熱容器に入れ、めんつゆ、ごま油をかける。
- 2 ラップをかけ、電子レンジ600Wで6分程加熱する。



食の文化はプロシエ
栄養アドバイザー
森管理栄養士のレシピ

保育園の保護者が考えたメニュー

小学生が考えたメニュー



保育園の

保護者が考えたメニュー 1人あたり エネルギー：117kcal 食塩相当量：0.3g

新玉ねぎのポテトチップスサラダ 市之倉保育園

食の安全・食育アドバイザー 森管理栄養士のレシピ



Point

子どもの大好きなポテトチップスを使ったサラダです。たまねぎをにんじんに替えてもおいしいです。エネルギーが気になる方はポテトチップスの量を控えましょう。おすすめはコンソメ味!



材料

4人分

- 新たまねぎ……………2個
 ポテトチップス…小1袋(28g)
 [A] マヨネーズ…大さじ2
 塩……………少々
 こしょう……………少々



作り方

- 1 新たまねぎの皮をむき、薄くスライスし、水にさらし辛みをとる。
- 2 1の水気を切り、ボウルに入れる。
- 3 2に砕いたポテトチップス、[A]を加えて和える



小学生が考えたメニュー



トマトとオクラのスープ 脇之島小学校 5年生



Point

夏に育つトマトと三尺豆を使い、オクラを加えて食感を良くしたスープです。



材料

4人分

ミニトマト……………10個
オクラ……………8本
三尺豆(いんげん豆) ……2本
たまねぎ……………1個
ベーコン……………4枚
オリーブ油……………大さじ1
水……………600cc
トマトケチャップ……………80g
固形コンソメ……………1個



作り方

- 1 たまねぎは皮をむきみじん切り、ミニトマトはへたをとり4等分、オクラ、三尺豆は小口切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 鍋にオリーブ油を入れて熱し、たまねぎとベーコンを炒める。
- 3 たまねぎがしんなりしたら、水、トマトケチャップ、コンソメを入れて煮る。
- 4 沸騰したらミニトマト、オクラ、三尺豆を入れて10分程煮る。



彩り野菜いため 脇之島小学校 6年生



Point

彩りを良くするために、にんじんやほうれん草、コーンを使いました。ツナが入っているので、野菜が苦手な人もおいしく食べられます。



材料

4人分

にんじん 1本
舞茸 1パック
冷凍コーン 70g
ほうれん草 1束
ツナ缶 1缶
塩 少々
こしょう 少々



作り方

- ① にんじんは皮をむき千切り、舞茸は石づきを切り落としほぐしておく。
- ② ほうれん草はさっと茹でて水にさらし3cm長さに切る。
- ③ フライパンを熱し、ツナ缶（油ごと）、にんじんを炒める。
- ④ にんじんがしんなりしたら、舞茸と冷凍コーンを入れて炒める。
- ⑤ 全体的に火が通ったらほうれん草を入れて炒め、塩、こしょうで味付けをする。



ご飯が進むよ! うながっぱメシ 脇之島小学校 6年生



/Point/

うながっぱをモチーフにして、うなぎのたれを使ったおかずを作ってみました。



材料

4人分

鶏もも肉200g
ちくわ2本
にんじん1/2本
ピーマン中2個
サラダ油大さじ1
うなぎのタレ小さじ1



作り方

- 1 鶏もも肉は一口大のそぎ切り、ちくわは斜めスライスにする。
- 2 にんじんは皮をむき、細切りにする。
- 3 ピーマンは半分に切り、種を取り細切りにする。
- 4 フライパンにサラダ油を入れて熱し、鶏もも肉を炒める。
- 5 鶏もも肉に火が通ったらちくわ、にんじん、ピーマンを加えて炒める。
- 6 全体的に火が通ったらうなぎのタレを入れてからめる。



岐阜野菜の中華うま煮 脇之島小学校 6年生



Point/

岐阜県産の小松菜を
たっぷり使いました。
主菜とも合わせやす
い献立です。



材料

4人分

小松菜	1束
生しいたけ	6枚
にんじん	1本
にんにく	1片
ごま油	大さじ1
水	1カップ
[A] しょうゆ	小さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1
水溶き片栗粉	
片栗粉	小さじ2
水	小さじ4



作り方

- 1 小松菜はざく切り、生しいたけは石づきを取り1cm幅に切る。
- 2 にんじんは皮をむき短冊切り、にんにくは薄切りにする。
- 3 フライパンにごま油を入れて熱し、**1**を強火で軽く炒める。
- 4 **3**に[A]を加えて、ひと煮立ちさせ水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつける。





ゴーヤと魚肉ソーセージの天ぷら 脇之島小学校 6年生



Point

ゴーヤの苦みが気になる人はゴーヤの綿をくり抜いた後水にさらすといいです。



材料

4人分

ゴーヤ …………… 1本
魚肉ソーセージ …… 1本
てんぷら粉 …………… 30g
水 …………… 60ml
揚げ油 …………… 適量



作り方

- 1 ゴーヤは洗って両端を切り落とし、横半分に切る。
- 2 スプーンなどを使用し、ゴーヤの綿の部分をくり抜く。
- 3 ゴーヤに魚肉ソーセージを差し込み、はみ出た部分を切る。
- 4 ③を1.5cm幅の輪切りにして、つまようじでとめる。
- 5 ボウルにてんぷら粉を入れて、ダマにならないよう少しずつ水を加えて衣をつくる。
- 6 ④を⑤につけ、180℃の油で揚げる。



なすとチーズの夏炒め 滝呂小学校 5年生



Point

大葉の香りが食欲をそそる夏バテ予防のレシピです。



材料

4人分

なす……………1本
豚バラ肉(うす切り) ……100g
とろけるチーズ ……20g
大葉 ……6枚
ごま油 ……大さじ1



作り方

- 1 なすを1cmの輪切りにし、水にさらす。
- 2 豚バラ肉は2cm幅に切る。
- 3 フライパンにごま油を入れて熱し水気を切った ①、② を炒める。
- 4 豚肉に火が通ったらとろけるチーズと大葉を手でちぎって入れ、混ぜ合わせる。





野菜たっぷりつくね 滝呂小学校 5年生



Point

つくねに野菜を細かくして入れることで、野菜の苦手な人でも美味しく食べられるよう工夫しました。



材料

4人分

鶏ひき肉	90g
ピーマン	1個
にんじん	1/2本
たまねぎ	1/4個
バター	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
しょうゆ	大さじ1
[A] 砂糖	大さじ1
酢	大さじ1
サラダ油	大さじ1



作り方

- 1 ピーマンは縦に半分に切り、種をとり、にんじん、たまねぎは皮をむき、それぞれみじん切りにする。
- 2 熱したフライパンにバターを溶かして、1をしんなりするまで炒める。
(時間がないときは電子レンジで加熱してもOKです)
- 3 2の粗熱をとり、鶏ひき肉と混ぜ合わせて、塩、こしょうで味付けをする。
- 4 小判型に成型する。
- 5 フライパンにサラダ油を入れて熱し、4を両面焼き目がつくまで焼く。
- 6 つくねを焼いた後のフライパンに[A]を入れてひと煮立ちさせて、つくねにかける。



オクラの肉巻き〜トマトソースがけ〜 滝呂小学校 5年生



Point

岐阜県産の豚肉を使って、オクラを肉巻きにしてみました。夏が旬のトマトのソースをかけることで彩りよく、夏の一品料理になります。



材料

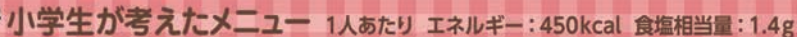
4人分

オクラ 12本
 豚バラ肉(うす切り) ... 12枚
 塩 少々
 こしょう 少々
 小麦粉 適量
 サラダ油 大さじ1
 たまねぎ 1/2個
 にんにく 1片
 オリーブ油 大さじ1
 トマトホール缶 ... 1/2缶
 固形コンソメ 1個
 塩 少々
 こしょう 少々

作り方

- 鍋に水と塩少々を入れ、オクラをゆでて、へたを切っておく。
- たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- 豚バラ肉を広げて塩、こしょうで下味をつける。
- ①を③で巻き、小麦粉をまぶす。
- フライパンにサラダ油を入れて熱し、④を入れ焼き目がついたらふたをして3分程蒸し焼きにする。
- フライパンにオリーブ油を入れて熱し、②を炒め、全体的にしんなりしたら[A]を加える。
- ⑤を皿に盛り、⑥をかける。

[A]



滝呂小学校 6年生

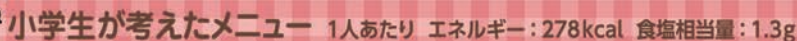


材料

A

作り方

- 森管理栄養士のレシピ



森管理栄養士のレシピ



Point

さつまいもの甘さが牛乳とよく合うポトフです。野菜は乱切りでもいいです。



材料

4人分

さつまいも	1本
にんじん	1本
たまねぎ	1個
ウィンナー	8本
固形コンソメ	1個
牛乳	240ml
水	400ml



作り方

- 1 さつまいもは、1cm幅のいちょう切りにして、水にさらす。
- 2 にんじんは皮をむき、1cm幅のいちょう切りにし、たまねぎも皮をむき、くし切りにする。
- 3 鍋に分量の水を入れて、さつまいも、にんじんを水から煮る。
- 4 3 が煮立ってきたら、たまねぎを加える。
- 5 4 のさつまいもがやわらかくなったら、半分に切ったウィンナー、コンソメ、牛乳を加えて煮る。



ほうれん草とじゃこの韓国風サラダ 北栄小学校 6年生



Point

野菜嫌いの人も食べられます。ほうれん草の代わりに、にんじんを使っても美味しいです。



材料

4人分

ほうれん草 2束
しらす 40g
韓国のり 小1P (8枚)

[A] チョレギドレッシング 大さじ2
ごま油 小さじ2



作り方

- 1 ほうれん草はよく洗い、根元に十文字の切り込みを入れる。
- 2 鍋に湯を沸かし、塩少々(分量外)を入れて、ほうれん草を30秒~1分程ゆで、水にさらし冷めたら水気を絞る。
- 3 2を3cm長さに切る。
- 4 韓国のりは食べやすい大きさにちぎっておく。
- 5 3をボウルに入れ、しらす、4、[A]を加え混ぜ合わせる。



野菜いっぱいオムレツ 共栄小学校 6年生



/Point/

旬の野菜をたっぷり使ったカラフルなオムレツです。季節に合わせて野菜の種類をかえてもいいですね。



材料

4人分

卵	4個
たまねぎ	1/2個
ブロッコリー	1/2個
にんじん	30g
冷凍コーン	20g
紅生姜	少々
チーズ	15g
サラダ油	大さじ1



作り方

- 1 たまねぎは皮をむき薄切りに、にんじんも皮をむき細切りにする。
- 2 ブロッコリーは小房に分け、下茹でをする。
- 3 ボウルに卵を割り、①、②、コーン、紅生姜、チーズを入れて混ぜ合わせる。
- 4 フライパンにサラダ油を入れて、③を入れて弱火で両面じっくりと焼く。
(この時、ふたをする。)
- 5 焼き目がついたら皿に移す。



しいたけと明太子のミニピザ 共栄小学校 6年生



/Point/

餃子の皮を使った簡単ピザです。明太子とチーズの香りでしいたけの匂いが気になりません。



材料

4人分

しいたけ 4枚
明太子 40g
マヨネーズ 大さじ1
しょうゆ 小さじ1
とろけるチーズ 20g
餃子の皮 8枚
パセリ粉 少々



作り方

- 1 しいたけは石づきを取り、薄切りにする。
- 2 明太子は皮から外しておく。
- 3 ①、②、マヨネーズ、しょうゆを混ぜ合わせる。
- 4 アルミホイルを広げ、餃子の皮を並べる。
- 5 ④に③、とろけるチーズをのせる。
- 6 トースターで1人分3分程焼く。
- 7 パセリ粉をかける。



野菜たっぷりカレー肉巻き 共栄小学校 6年生



Point

野菜の彩りとカレー風味で食べやすくした献立です。



材料

4人分

なす	1/2本
にんじん	1/2本
じゃがいも	1個
オクラ	8本
豚バラ肉	8枚
カレー粉	少々
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	小さじ2
A	しょうゆ 大さじ1
	みりん 大さじ1
	砂糖 小さじ2

作り方

- 1 なす、にんじん、じゃがいもは皮をむき、7cmのスティック状に切り、なすは水にさらす。
- 2 オクラはへたを切り落とす。
- 3 鍋に水を入れて、にんじん、じゃがいもは水から、なす、オクラは沸騰してから湯に入れ、さっと火を通す。
- 4 豚バラ肉を広げ、塩、こしょう、カレー粉をふりかけ下味をつける。
- 5 3を4で巻く。
- 6 フライパンにサラダ油を入れて熱し、5を焼く。
- 7 6に焼き目がついたら、Aを入れてからめる。



野菜入り春雨サラダ 共栄小学校 6年生



/Point/

食欲がない時も、野菜に春雨を加えることでさっぱりと食べることができます。



材料

4人分

春雨	30g
にんじん	1/2本
ほうれん草	1束
ハム	4枚
A	マヨネーズ … 大さじ2
	塩 … 少々
	こしょう … 少々



作り方

- 鍋に湯を沸かし、春雨を6～7分ゆで、ザルにあげ水気を切る。
- ①を食べやすい長さに切る。
- にんじんは皮をむき千切り、ハムは半分に分けて細切りにする。
- 鍋に水を入れ、にんじんを水からゆでる。
- 鍋に湯を沸かし、ほうれん草を根元から湯に入れ火を通し、水にさらす。
- ほうれん草は水気を切り、5cm長さに切る。
- にんじん、ほうれん草、ハム、春雨を混ぜ合わせてAを加えて和える。



ジュレとビタミン 滝呂小学校 6年生



Point

ドレッシングをジュレにすることで、ひんやり、さっぱり食べることができます。



材料

4人分

豚もも肉(うす切り)・・・250g
ほうれん草・・・160g
にんじん・・・1/2本
冷凍枝豆・・・50g
白すりごま・・・5g
ジュレドレッシング

ボン酢・・・25ml
水・・・100ml
ゼラチン・・・2.5g



作り方

- 1 水にゼラチンを加えてふやかしておく。
- 2 鍋に①を入れて沸騰直前まで温め、ボン酢を入れてよく混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。
- 3 にんじんは皮をむき、短冊切りにして、水からゆでる。
- 4 鍋に湯を沸かし、ほうれん草、枝豆をゆでる。
- 5 豚肉をゆでる。
- 6 ほうれん草の水気を切り、5cm長さに切ったら白すりごまを加える。
- 7 枝豆はさやから出す。
- 8 ②のジュレドレッシングを冷蔵庫から出し、フォークなどでほぐしておく。
- 9 皿に野菜、豚肉を盛り、⑧のジュレドレッシングをかける。



食パンキッシュ 共栄小学校 6年生



/Point/

身近にあるパンを使った
簡単キッシュです。



材料

4人分

食パン		4枚
卵		2個
牛乳		100ml
ほうれん草		1/2束
ベーコン		4枚
たまねぎ		1個
塩		少々
こしょう		少々
とろけるチーズ		40g
バター		10g



作り方

- 1 ほうれん草は1cm長さ、ベーコンは細切りにする。
- 2 たまねぎは皮をむき、半分に切って薄切りにする。
- 3 卵を割り、泡だて器で空気を含ませるように溶き、牛乳、とろけるチーズ、塩、こしょうで味付けをする。
- 4 食パンの中身を耳に沿うように切り込みを入れ、スプーンで中身を潰しくぼみを作る。
- 5 4をトースターでほんのり焼き目を付ける。
- 6 フライパンにバターを溶かし、1、2を炒め全体がしんなりしたら皿に取り出す。
- 7 5をフライパンに置き、くぼませたところに6を入れ、3を流し込む。
- 8 ふたをして弱火で蒸し焼きにする。



朝から栄養満点スクランブルエッグ 共栄小学校 6年生



/Point/

小松菜としらすを使うことで、カルシウムがたくさん摂れます。



材料

4人分

卵	4個
小松菜	2束
しらす	40g
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	大さじ1



作り方

- 1 小松菜は洗い、一口大の長さに切る。
- 2 卵を割り、溶きほぐす。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて熱し、1を炒める。
- 4 3に2を入れて混ぜながら火を通し、しらすを入れ、塩、こしょうで味付けをする。





ゆでなすとゆで鶏の梅ダレ和え 昭和小学校 6年生



Point

梅だれを使うことで、食欲のない時もさっぱりと食べられる一品です。



材料

4人分

- 鶏むね肉 1枚
- 片栗粉 大さじ2
- 塩 少々
- こしょう 少々
- なす 2本
- トマト 1個
- 梅干し 2個
- しょうが 1かけ
- ごま油 大さじ1
- 酢 小さじ2

A



作り方

- 1 なすはへたを切り、輪切りにし、水にさらす。
- 2 トマトはくし切りにする。
- 3 鶏むね肉は一口大のそぎ切りにして、塩、こしょうで下味を付ける。
- 4 梅干しは種を取り、みじん切りにして、しょうがはすりおろす。
- 5 Aを混ぜ合わせる。
- 6 鍋に湯を沸かし、なすをさっとゆでる。
- 7 3に片栗粉をまぶし、ゆでる。
- 8 5、6、7をボウルで混ぜ合わせる。
- 9 8を皿に盛り、くし切りにしたトマトをかざる。



モロヘイヤのかき玉汁 昭和小学校 6年生

食の文化は、食の文化。栄養アドバイザー森管理栄養士のレシピ

保育園の保護者が考えたメニュー

小学生が考えたメニュー



Point

モロヘイヤは、アラビア語で「王様だけのもの」という意味です。美肌や血管の老化を防いだり、免疫力を高めてくれる働きのある、ビタミンたっぷりの野菜です。



材料

4人分

モロヘイヤ	40g	
干し椎茸	2枚	
A	しょうゆ	小さじ1
	酒	大さじ1
	中華だし	小さじ1
	塩	ふたつまみ
卵	2個	
水(1)	200ml	
水(2)	500ml	



作り方

- 1 干し椎茸は水(200ml)に浸し戻す。
(戻し汁は使用するので、捨てない)
- 2 モロヘイヤ、①をみじん切りにする。
- 3 鍋に②、椎茸の戻し汁、水(500ml)を入れ、[A]を加え沸騰させる。
- 4 沸騰したら中火にし、とろみがつくまで煮る。
- 5 卵を溶きほぐしておく。
- 6 ④をもう一度強火にして沸騰させ、卵を回し入れて火を切る。



野菜たっぷりノンアレルギーカレー 昭和小学校 6年生



Point

アレルギーのある子のために、卵、乳、小麦を使わないカレーを考えました。また、鶏肉を使うことで、宗教の理由で他の肉、豚肉、牛肉を食べられない子も食べられるように考えたユニバーサルカレーです。



材料

4人分

たまねぎ	1個
なす	1個
かぼちゃ	160g
トマト	1個
サラダ油	小さじ2
鶏ひき肉	160g
水	200ml
カレールウ	
米粉	大さじ2
カレー粉	小さじ1 (お好みで調節してください)
サラダ油	大さじ1と1/2
はちみつ	大さじ2
ウスターソース	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
しょうが	1片
にんにく	1片
固形コンソメ	2個

作り方

- 1 たまねぎは皮をむきみじん切り、なす、かぼちゃは1.5cmの角切りにする。
 - 2 トマトは湯むきをし、1.5cmの角切りにする。
 - 3 しょうが、にんにくはみじん切りにする。
 - 4 鍋にサラダ油を入れて熱し、3を炒めて、香りが出てきたら鶏ひき肉、たまねぎ、なす、かぼちゃ、トマトの順で炒める。
 - 5 4に水200ml～400mlとコンソメを入れ、沸騰したらはちみつを加え更に煮る。(水の分量は野菜の水分量によって調節してください)
- ◆カレールウ
- 6 フライパンにサラダ油を入れて熱し、米粉を炒め、全体が混ざったらカレー粉を入れて更に炒める。
 - 7 5のスープを少しずつ6に加えのぼし、5の鍋に戻す。
 - 8 ウスターソース、塩、こしょうで味を調える。



豚肉と野菜のスタミナ丼 昭和小学校 6年生

食の文化は伝統文化
栄養アドバイザー
森管理栄養士のレシピ

保育園の保護者が考えたメニュー

小学生が考えたメニュー



Point

ビタミンB₁、B₂がたっぷり入った豚肉と、野菜をたっぷり使った簡単スタミナ丼です。



材料

4人分

ごはん	1杯	
豚バラ肉	200g	
キャベツ	1/2個	
にんじん	1/2本	
ピーマン	4個	
にんにく	2片	
中華だし	小さじ2	
(中華風フイヨン[半練りタイプ]でも可)		
A	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	ごま油	大さじ1



作り方

- 1 キャベツは一口大に切り、にんじんは皮をむき短冊切りにする。
- 2 ピーマンは縦半分に切り種をとり細切りにする。
- 3 豚バラ肉は2cm幅に切る。
- 4 にんにくはみじん切りにする。
- 5 フライパンにごま油を入れて熱し、④を炒め、香りが出たら③を入れて炒める。
- 6 豚バラ肉に火が通ったら、キャベツ、にんじん、ピーマンを加えて更に炒める。
- 7 ⑥に中華だしを入れ炒め、Aで味をつける。
- 8 ごはんの上に⑦をのせる。



トマトの洋風茶碗蒸し 昭和小学校 6年生



/Point/

ほんのり甘くて、小さい子にもおいしく食べられる茶碗蒸しです。



材料

4人分

ミニトマト …………… 10個
鶏ささみ …………… 2本
塩 …………… 少々
コーン缶 …………… 1缶 (60g)
卵 …………… 2個

[A] 牛乳 …………… 300ml
塩 …………… 小さじ1/3



作り方

- 1 ミニトマトはへたをとり4等分に切る。
- 2 コーン缶は汁を切る。
- 3 鶏ささみは1cm幅のそぎ切りにし、塩をふる。
- 4 ボウルに卵を割り入れて溶き、[A]を加えよく混ぜ合わせる。
- 5 耐熱容器に①、②、③を入れて、④を注ぎふんわりとラップをかける。
- 6 ⑤を電子レンジ200Wで7～8分加熱する。(加熱時間は様子を見ながら調整してください)



なすと鶏ひき肉の春巻き 昭和小学校 6年生



/Point/

油で揚げない、ヘルシーな春巻きです。ひき肉にしっかり火が通るよう、弱火でゆっくり焼きましょう。



材料

4人分

なす	2本	
鶏ひき肉	300g	
大葉	10枚	
A	しょうゆ	小さじ2
	酒	小さじ2
	砂糖	小さじ2
	片栗粉	大さじ1
小麦粉	小さじ1	
ごま油	大さじ1	
春巻きの皮	8枚	



作り方

- 1 なすはへたをとり、8等分に切って水にさらす。
- 2 1の水を切り、電子レンジ600Wで3分加熱する。(加熱時間は、様子を見て調整してください)
- 3 大葉は千切りにする。
- 4 鶏ひき肉に3とAを加えて、よく混ぜる。
- 5 2の水気をふき取り、小麦粉をまぶしたら4を巻きつける。
- 6 5を春巻きの皮で巻く。
- 7 フライパンにごま油を入れて熱し、6をきつね色になるまで焼く。



ひじきのイロドリサラダ 昭和小学校 6年生



Point

彩りもきれいで、ひじきと枝豆で鉄分がたっぷりとれるサラダです。枝豆が旬の時には生をゆでて使うといいです。



材料

4人分

ひじき(乾燥).....15g
冷凍枝豆.....75g
プレスハム.....40g
(普通のハムでも可)

マヨネーズ…大さじ1/2
めんつゆ…大さじ1/2
(2倍濃縮)

A

ポン酢.....小さじ2
塩.....少々
こしょう.....少々



作り方

- 1 ひじきは水に浸けてもどす。
- 2 枝豆は解凍してさやから出しておく。
- 3 鍋に湯を沸かし①と②を入れて2分程ゆでて、ザルにあげる。
- 4 プレスハムを1cm角に切り、③と混ぜ合わせる。(普通のハムでも良いです)
- 5 ④にAを加え、よく混ぜ合わせる。

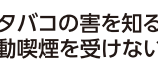


第2次たじみ健康ハッピープラン (2013年～2022年度)

多治見市では、「市民のみなさんが健康でいきいきと幸せに暮らすことができるまち」を目指し、優先課題を「食生活」「運動」「喫煙対策」として、「第2次たじみ健康ハッピープラン」を推進しています。

《ライフステージごとの行動目標》

乳幼児から高齢者までを7つのライフステージに分けて、市民一人ひとりが健康づくりに取り組む行動目標を設定しています。市民が自ら取り組むことで、**生活習慣病の発症や進行が予防できます！**

ライフステージ	食生活	運動	喫煙対策
乳幼児期 0～5歳	毎食、野菜を食べる うす味になれる 	親子でからだを使って遊ぶ ～毎日、最低60分以上*1の 外遊びの習慣化を目指す～ 	受動喫煙を受けない*2 
学童期 6～12歳	毎食、野菜を食べる 朝ごはんを食べる うす味になれる 	家族や友達とからだを使って遊ぶ ～毎日、最低60分以上*1の 運動遊び*3の習慣化を目指す～ 	タバコの害を知る 受動喫煙を受けない*2 
思春期 13～19歳		運動する習慣をつける ～毎日、最低60分以上*1の 運動・スポーツの習慣化を目指す～ 	タバコを吸わない 受動喫煙を受けない*2 
青年期 20～34歳	毎食、野菜を食べる ～1日350g以上とる～ 朝ごはんを食べる うす味にする	積極的に運動する ～週2日、1日30分以上を目指す～ 	 禁煙する 受動喫煙を受けない*2 
壮年期 35～54歳	毎食、野菜を食べる ～1日350g以上とる～ うす味にする (野菜350gの目安) 	今より15分以上歩く ～1日1万歩を目指す～ ※15分の歩行は1,500歩に相当 (距離 900～1,050m) 	
初老期 55～64歳			
高齢期 65歳以上	1日1回は野菜スープや 野菜いっぱいみそ汁を食べよう！ 	今より15分以上歩く ～1日8,000歩を目指す～ ※15分の歩行は1,300歩に相当 (距離 650～700m) 	

*1 「60分以上」……………1日の活動時間を合計して60分以上

*2 「受動喫煙を受けない」…タバコの煙を吸わせないための環境づくりと、タバコの煙に近づかない行動

*3 「運動遊び」……………からだを使った遊びすべて

たじみ健康ハッピープラン

イメージキャラクター



スワンちゃん パクン テクテクくん

野菜の力で元気いっぱい! やさいレシピ集 VER.3

発行 令和3年6月

- ・この冊子は1冊あたり50円で10,000部、総額500,000円で作成しました。
- ・この印刷物は、グリーン購入法に基づく基本方針の「印刷」基準に従い作成しています。
- ・リサイクル適性の表示：板紙ヘリサイクル可。
- ・この印刷物は、AまたはBランクの資材のみを使用しており、板紙にリサイクルできます。

リサイクル適性 (A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。