



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

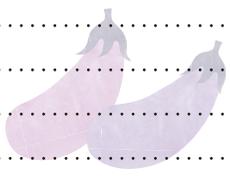
保育園の保護者が考えたメニュー

- 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

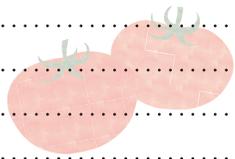
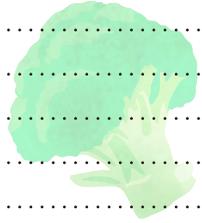


小学生が考えたメニュー

- 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ギーンカレー…………… 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、参考にさせ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



カム太郎

このマーク
の日は
カミカミ献立

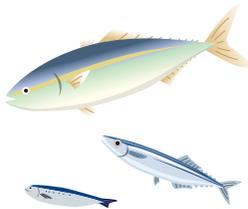
かむ習慣を身につけても
らえるように、カミカミ
献立を取り入れています。

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ですか？

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তে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。何か良い方法はありますか？

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！

