



# もくじ

## Contents



多治見市学校給食の6つのねらい 野菜を食べて元気になろう! …… P1



栄養コラム 野菜ってすごい!!!

(名古屋グランパス栄養アドバイザー 森裕子管理栄養士) …… P3

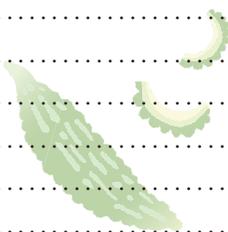
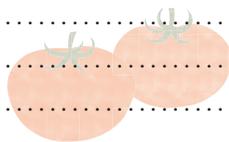
### 主食レシピ

- 岐阜県産野菜たっぷりカレー …… P5
- はちみつドライカレー …… P6
- いももちのなすだれかけ …… P7
- 小松菜としらすのピザトースト …… P8
- 地元のお野菜たっぷり肉みそうどん …… P9
- ヘルシーパスタ …… P10
- 花束ちらし寿司 …… P11

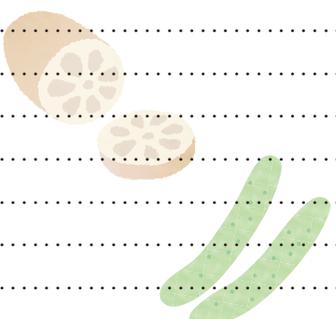


### 主菜レシピ

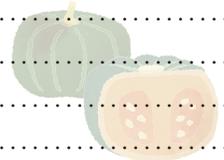
- カラフル! ヘルシー! コクうまチャプチェ …… P12
- 夏野菜たっぷりチリコンカン …… P13
- たっぷり野菜のカラフル黒酢あん …… P14
- 豚肉のカレーマヨ炒め …… P15
- トマトとたまごのととり肉スープ …… P16
- カラフルオムレツ …… P17
- ゴーヤのたまごとじ …… P18
- 切干し大根のオムピザ風 …… P19
- 大豆のかみかみサラダ …… P20
- カルシウムアップ白和え …… P21
- 骨元気小松菜にびたし …… P22
- 野菜とサケのマスタード焼き …… P23
- アジの南蛮漬け …… P24



## 副菜レシピ

- 鉄分たっぷりサラダ ..... P25
  - カルシウムたっぷりじゃこ入りにんじん炒め ..... P26
  - トマトまるごとグラタン ..... P27
  - 4色ピーマンのみそ炒め ..... P28
  - 糸寒天チャプチェサラダ ..... P29
  - カルシウム豊富サラダ ..... P30
  - 糸寒天の和え物 ..... P31
  - れんこんもち春まき ..... P32
  - 切干し大根の炒め煮 ..... P33
  - ひじきのナムル ..... P34
  - きゅうりとコーンのしょうが和え ..... P35
  - きこのカレースープ ..... P36
- 

## 野菜がとれるおやつ

- カルシウムいっぱい 野菜のむしパン ..... P37
  - チーズとかぼちゃのスティック ..... P38
  - ケークサレ ..... P39
  - 南瓜の包み焼き / れんこんチップス ..... 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、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を中心に、やさしいレシピ集VER.2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



カム太郎

このマーク  
の日は  
カミカミ献立

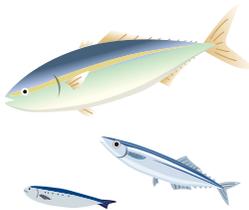
かむ習慣を身につけてもらえるように、カミカミ献立を取り入れています。

**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。

# 野菜を食べて元気になる!

～スポーツ選手は毎食野菜を食べることを心がけています～

(名古屋グランパス栄養アドバイザー 森裕子管理栄養士コラムより)

スポーツ選手の朝食・昼食・夕食にはたっぷりの野菜が出されます。

野菜をたくさん食べるようになったら、疲れが残らず、速く走れるようになったという選手もいるそうです。その秘密は、野菜に含まれる栄養にあり!!

## ビタミン

- ☆エネルギーを作るときに不可欠なビタミンが摂取できる!
- ☆疲れをとり、元気な体に!



## 食物繊維

- ☆腸の調子を整えて、便秘予防・解消!
- ☆血糖値の上昇を緩やかにして、肥満防止!



## 水分

- ☆暑い日の熱中症予防対策に!



## 苦手を克服する 4つのポイント

- 1 好きな料理に混ぜる
- 2 苦い野菜は油で調理する
- 3 子どもが好きな味付けからチャレンジする
- 4 小さく切って、食べやすい形にする





# 栄養コラム

## 野菜ってすごい!!!

### 野菜が子どもの成長に必要な理由

1 野菜に含まれているビタミン・ミネラルなどの栄養素が丈夫な骨や筋肉作りに不可欠です。

2 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。不足すると疲れがとれずイライラしたり、集中力、持久力が低下することがあります。



### 野菜を食べないとどうなるの？

- 早食い
- 便秘気味
- 疲れやすい
- すぐお腹がすくので間食が増える
- 風邪などにかかりやすい
- お肌が乾燥気味



1つでも当てはまった人は野菜の摂取量が少ないかもしれません。毎日の食事内容を見直してみましょう。



### Q 毎食野菜を食べるのは大変! 簡単に食べられる方法は?

#### ➡ そのまま食べられる野菜を冷蔵庫に常備する

レタス、キュウリ、トマトなどは洗って切るだけで食べられます。忙しい朝や野菜をプラスしたい時に便利です。

#### ➡ 汁物に入れる

味噌汁、スープ、鍋料理などに野菜をたっぷり入れましょう。

#### ➡ 常備菜を作っておく

野菜のマリネ、煮物などをまとめて作り常備しておくことで毎食野菜を食べることができます。





## Q お弁当はお肉中心で野菜不足が心配です

小さいサイズのタッパーに生野菜を入れる**サラダパック**を準備する方法は簡単でおすすめ。

**キャベツの千切り、ミニトマト**など入れるだけでOK。

ツナ、ハム、コーンなどを入れると毎日でも飽きません。



## Q 栄養がたくさんとれる野菜を教えてください

野菜にはそれぞれ含まれている栄養素に特徴があります。

特に旬の野菜はその季節の料理に合わせやすく比較的安価なので使いやすいでしょう。

緑黄色野菜と言われる色の濃い野菜には不足しがちなビタミン類が豊富に含まれています。**野菜を食べる時は1品色の濃い野菜を組み合わせることを心がけるとよいでしょう。**



## Q 子どもが野菜嫌いで困っています

### ① 好きな料理に加えてみましょう

カレー、シチュー、ハンバーグ、餃子など子どもが好きな料理に少し多めに野菜を入れてみましょう。野菜を細かく切る、ひき肉と混ぜる方法もおすすめです。

### ② 子どもにお手伝いをしてもらいましょう

スーパーで野菜と一緒に選ぶ、野菜を洗う、盛り付けするなど食に関心をもってもらうことから始めてみましょう。



**野菜を食べると良いこといっぱい!!**

**家族みんなが健康に過ごせるように野菜のパワーを活用しましょう。**



# 野菜を食べて元気になろう!

を食卓の合言葉に♪

