



# 子どもたちが ちょっぴり 苦手な野菜の話 & おすすめ給食野菜レシピ集

トマト

ごぼう

玉ねぎ

長ねぎ

野菜の話

ほうれん草

なす

~おすすめレシピ~

●ごぼう●

ごぼうと鶏肉の  
ごまみそ炒め

●玉ねぎ●

インディアンサラダ

●トマト●

チキンのトマト煮込み  
トマトとたまごのスープ

●長ねぎ●

鶏とねぎの焼き煮  
鶏肉のねぎソース

●なす●

かわい山形のだし  
夏野菜カレー ~その1~  
夏野菜カレー ~その2~  
夏野菜たっぷりカレー ~その3~  
なすとトマトのスパゲッティ  
なすと鶏肉の甘辛煮  
なすのみそ炒め

●ほうれん草●

ほうれん草と切干大根の  
ガーリックソテー

# ごぼう



## ◇旬情報

ごぼう…9～11月

新(春)ごぼう…4～6月

## ◇県内ごぼう情報

「金谷ごぼう」かみやごぼう 上山市金谷地区

## ◇新鮮さを見分ける方法

- ・土付きごぼうは、ひげ根ひげねが少なく、ハリがあり、土が乾燥していないもの。
- ・洗いごぼうは、表面ひょうめんのきめが細かく、ひび割れや、シワのないもの。

## ◇主に子どもが苦手とする料理例

- ・汁物
- ・煮物

## ◇子どもが苦手な理由

- ・土くさいにおいがする。
- ・食感がすじっぽい、かたい。

## ごぼうをおいしく食べようコーナー

### 【皮むきのコツ】

皮かわの近くちかくに、香りやうま味あじが多いので、皮は厚くむかず、包丁の背などで、こそげ取るようにしましょう。

### 【あく抜きのコツ】

切った後、水にさらすと、あくと一緒にうま味も出てしまうので、水にさらすのは短時間にしましょう。



### 【春ごぼうのおいしい食べ方】

春が旬の「春ごぼう」は、あくが少なく、やわらかいので、サラダにして食べるとおいしいです。

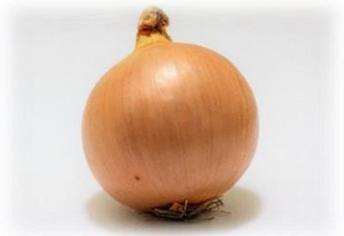
### 【食感を変えて食べてみよう】

うすく切ったごぼうを素揚げして、塩で味つけをすると、サクサクとした食感になり、おやつ感覚で食べられます。



ごぼうは乾燥しやすい野菜ですが、土付きのまま保存することで、ごぼうの乾燥を防ぎ、風味や鮮度を保つことができます。ごぼうのおいしさを味わうには、土付きごぼうがおすすめです。

# たま 玉 ね ぎ



## ◇旬情報

収穫後、しっかり乾燥させることで長く保存できるため、1年を通して安定して手に入れることができますが、春に出回る新玉ねぎは生でも食べやすい。他に、紫玉ねぎ、黄玉ねぎ、ミニ玉ねぎ、葉玉ねぎなどの種類がある。

## ◇主な産地情報

北海道が全国の半数を生産。

## ◇新鮮さを見分ける方法

ずっしりとして重みがあり、ぎゅっとしまったもの。皮が乾燥してツヤのあるものが良い。

## ◇主に子どもが苦手とする料理例

- ・野菜炒め
- ・野菜スープ
- ・ピラフ

## ◇子どもが苦手な理由

- ・なんといっても辛み！
- ・芯の部分や大きく切られていると食べられない。
- ・生のシャキシャキとした食感。

## たま 玉ねぎをおいしく食べようコーナー

【玉ねぎが辛いと言われたら】  
切った時にたくさん涙が出る辛みの強い玉ねぎは、よく炒めたり、加熱したりして、甘く変身させましょう。

【大きい玉ねぎが入っている！と言われたら】  
スライスするときは玉ねぎの横の部分が大きくならないように繊維にそって切るように気をつけてくださいね。芯の部分も要注意！

【忙しい時の調理の工夫】  
加熱時間を長くとれない忙しい時には、塩を少し加え、早めに水分を出して加熱するといいですよ。

【調理の注意点】  
カッターなどの機械でみじん切りにする場合に長くかけすぎると、水分が出てしまい、加熱しても甘みを出すことができなくなるのでご注意を！



玉ねぎは調理次第で子どもたちもおいしく味わうことができる体に良いパワーアップ食材です！

# トマト



## ◇旬情報

・夏(6月～9月)

## ◇県内トマト情報

・主な産地は大蔵村、山形市、鶴岡市、戸沢村、  
鮭川村、大江町、村山市、天童市など

・最上地域のトマトは10年程前から大手ハンバー  
ガーチェーンとの契約取引も行われています。

## ◇新鮮さを見分ける方法

- ・ヘタの緑色が濃く、ピンとしているもの。
- ・皮に色ムラがなく、つやとほりのあるもの。
- ・重みのあるもの。

## ◇主に子どもが苦手とする料理例

- ・サラダ
- ・冷やしトマト
- ・ミネストローネ

## ◇子どもが苦手な理由

- ・噛んだ時のプチッとムニョとした感覚
- ・中のヌルとした部分の見た目や食感
- ・すっぱい味
- ・青臭い匂い

## トマトをおいしく食べよう！コーナー

### 【すっぱい味はこれで解決！】

煮込み料理など、いろいろな食材  
と一緒に火を通すと、うま味が増し  
てすっぱさは抑えられます。

また、シロップ漬けなどデザートに  
してみるのもいいですよ。



### 【青臭い匂いは油で封じ込め！】

ツナやマヨネーズなどの油でコーティン  
グすると、トマトの青臭い匂いは和らぎます。

### 【栄養たっぷり！注目の色素成分リコピン】

「トマトが赤くなると医者が青くなる」という  
ことわざがあるくらい栄養豊富な野菜です。特  
にトマトの赤い色素成分リコピンは生活習慣病  
予防に効果があるといわれています。

### 【噛みごたえや見た目が苦手…】

ひと手間かけて皮をむいたり、小  
さく切ってみたりするのもひとつの  
方法ですね。

### 【なんと最初は観賞用だった!?しかし、今では…】

明治、大正時代は特有の匂いが受け入れられず鑑賞用でした。食用とし広  
まったのは戦後のことです。今では栄養(カロテンやビタミンC)が豊富なこ  
とやそのおいしさも知られるようになり、幅広い料理に使用されています。

(「山形のうまいもの」より)



真っ赤なトマトは体をいきいきと元気にしてくれるよ。  
生でよし、加熱してよしのトマトを使った料理はたくさん  
あるから、自分の好きな料理(食べ方)を見つけてみよう。

# なが 長ねぎ



## ◇旬情報

・冬(11月~2月)

・山形県では、「もがみねぎ」は7月~11月、「平田赤ねぎ」は10月~12月、「軟白ねぎ」は1月から3月、

## ◇県内産地情報

・酒田市の「平田赤ねぎ」、鶴岡市の「軟白ねぎ」、最上地方の「もがみねぎ」、他に天童市、山形市、寒河江市など県内各地で「長ねぎ」が栽培されている。

## ◇新鮮さを見分ける方法

・白い部分に光沢があり、萼がしっかりと固い。  
・葉先がしおれず、ピンとしている。

## ◇主に子どもが苦手とする料理例

・生のまま納豆に入っている薬味のねぎ。  
・うどんの汁などに入っている、中途半端に加熱されたねぎ。

## ◇子どもが苦手な理由

・辛い  
・固い  
・におい(くさい)  
・ぬめり

## なが 長ねぎをおいしく食べよう！コーナー

【煮てみよう・焼いてみよう  
辛さが甘みに変身するよ】  
加熱すると、辛さとお  
いの元の「硫化アリル」が糖  
と反応して、辛さがなくなり、  
甘くなります。



【においが気になると言われたら】  
においの元の「硫化アリル」は、  
熱に弱く、水に溶ける性質がある  
ので、加熱したり、小さく切って、  
水にさらすといいですよ。

## 【ぬるぬるがイヤと言われたら】

・小さく切って、水の中で軽くもんでぬめりをとってから食べてみましょう。



## 辛さとおいの元の「硫化アリル」に注目

「硫化アリル」は血行を良くして体を温める作用があるので、  
寒い冬にピッタリの食べ物です。

切っている時、涙が出てくるのも「硫化アリル」のせいです。

# なす



## ◇旬情報

・夏(7~9月)

## ◇県内の「なす」情報

- ・庄内地方 民田なす、
- ・山形市内 蔵王サファイヤ
- ・西村山地方 くらべえ

## ◇新鮮さやおいしさを見分ける方法

- ・ハタの切り口がみずみずしく、とげが鋭いもの。  
(注意! 小さくて指にささりやすいよ!)
- ・実の皮の張りがあって、つやつやしていること。
- ・実の紫色とハタの下の白さがはっきりしていること。

## ◇主に子どもが苦手とする料理例

- ・漬物
- ・煮物
- ・炒め物
- ・みそ汁

## ◇子どもが苦手な理由

- ・アクの強さ
- ・えぐみや苦み
- ・渋み
- ・かたい皮
- ・かんだ時のぐにゃつとした食感
- ・色が抜けて黒ずんだ見た目

など

## なすをおいしく食べよう! コーナー

### 【なすは油と相性よし!】

揚げたり炒めたり、油で調理することで色もよくなり、旨みが引き出されます。ぐにゃつとした食感も抑えられます。

### 【色がきたない! と言われたら】

なすの色素は水に溶け出しやすいので、煮物などでは黒っぽくなることも。きれいに茹でるには、酢と塩を入れた湯で茹で、すぐに冷水で冷ますといいですよ。



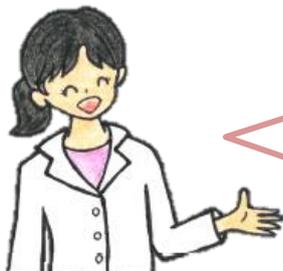
### 【味がいや! と言われたら】

なすは果肉がスポンジ状なので調味料や食材の旨味をよく吸収します。お肉やチーズなどと合わせたり、子どもの好きな味付けの料理に加えたりしてみても…。

### 【苦い・渋い! と言われたら】

なすはあくがあります。なすを切った後は、水にさらしたり、塩をふったりするなどしてあく抜きをしっかりとしましょう。

【紫色に注目!】なすの紫色は「ナスニン」といってポリフェノールの一種です。目の疲れを回復させる、生活習慣病を防ぐなどの効果があります。



苦手を認めてあげましょう!

どんなところが苦手?と聞いて、それを認めてあげましょう。寄り添ってもらえる安心感は、苦手を克服する第一歩です。どうしたら食べてもらえるかのヒントにもなりますよ。

# ほうれんそう



## 旬情報

秋・冬(10~2月)

## 県内のほうれん草情報

山形県村山地域には、秋から冬に旬を迎える伝統野菜「山形赤根ほうれんそう」があります。

通常のほうれん草よりも大きく、葉にギザギザの切れ込みがあり、根が太くて赤く、軟らかくてアクが少ないのが特徴です。雪の多い極寒の季節はゆっくり生長し、体内に糖分をため込むため、非常に甘くなります。

## 新鮮さを見分ける方法

- ・葉も茎もハリがある。
- ・葉の裏側も表側も緑色が濃く、鮮やか。
- ・根元の部分が大きくて、切り口がみずみずしい。
- ×茎が太いものは成長しすぎている。

## 主に子どもが苦手とする料理例

お浸し

## 子どもが苦手な理由

- ・葉野菜の特徴の「繊維」が噛み切れなく、口に残ってしまう。
- ・アクが強いため、「苦み」や「渋み」、「青臭さ」を感じてしまう。

## ほうれんそうをおいしく食べよう！コーナー

### 【苦味・渋味をぬくには】

たっぷりのお湯でさっと約1分ゆでた後、水にさらしてアクをぬきます。

### 【かみ切りにくいと言われたら】

ほうれん草の繊維を断ち切るように細かく切ります。

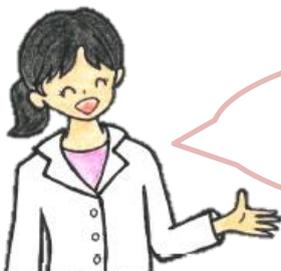


### 【子どもが好きな食材と一緒に】

ベーコンやウィンナー、コーン、卵など、子どもが好きな食材と組み合わせると、食べやすく、彩りもよくなりますね。

### 【カルシウムもとりましょう】

ほうれん草のアクのシュウ酸はカルシウムと結合して排出されるので白濁からとるようにしましょう。



緑色のほうれん草がおかずに加わると、栄養価も献立の彩りもよくなります。成長期の子どもにとってほしい栄養がたくさん含まれているので、積極的に食べましょう。

# おすすめ給食野菜レシピ「ごぼうと鶏肉のごまみそ炒め」

## ■子どもの反応

野菜の甘みや鶏肉のうま味が食材にしみこみ、よくかんで食べると、食材の旨味を味わうことができます。また、ごはんにあう料理のため、子どもたちに人気です。

## ■栄養価（1人当たり）

- ・エネルギー 101 kcal
- ・たんぱく質 5.8 g ・脂質 5.0 g
- ・食塩相当量 0.7 g

## ■工夫したところ

- ・いろいろな食感を感じて、よくかんで食べてもらえるよう、ごぼうやこんにゃく、ごまなど食感のちがう食材を入れた。
- ・みそやにんにくを入れて、ごぼうのくさみを感じにくくした。

## ■献立組み合わせ例

- ・ごはん ・牛乳 ・たまご焼き
- ・中華スープ
- ・ごぼうと鶏肉のごまみそ炒め

## ■できあがりの写真



## ■材料（切り方）・分量（約4人分）

- ・鶏肉 100 g
- ・ごぼう（乱切り）1本（150）g
- ・にんじん（乱切り）1/3本（50 g）
- ・こんにゃく（ひと口大）1/3枚（80 g）
- ・ねぎ（小口切り）1/4本（50 g）
- ・おろしにんにく 1.5 g
- ・ごま油 2 g

### 調味料 A

- 〔・酒 大さじ1（5 g）・みりん 小さじ1/2（3 g）
- ・砂糖 小さじ2/3（2 g）・みそ 大さじ1（18 g）

一味唐辛子 少々

白炒りごま 大さじ1/2（5 g）

## ■つくり方

- ①ごぼうは切った後、水につけてあく抜きをする。
- ②こんにゃくは一口大に切り、下ゆでしておく。
- ③ごま油をひいた鍋で、とり肉とおろしにんにくを炒める。
- ④とり肉に火が通ったら、にんじん、ごぼう、こんにゃくを加えて、食材がひたるくらいまで水を加えて煮る。
- ⑤食材に火が通ってきたら、調味料 A を入れて煮る。
- ⑥火を強めて煮汁を飛ばすように炒めて、煮汁が少なくなったら、ねぎとごまを加え、ねぎに火がとおったら出来上がり。

ひとくち

## ■一口メモ

ごぼうは、野菜の中で食物繊維が特に多く、腸内環境を整えて、排便を促す効果があります。

また、ごぼうを食べると、かむ回数も増えてきます。よくかんで食べることは、むし歯を予防したり、頭の働きをよくしたり、食べ物の消化を助けたりと、体に良い効果があります。

今の食事は、あまりかまなくても食べられる料理が多く、食べ物をかむ力が弱くなっているといわれています。かみごたえのあるごぼうを、よくかんで食べましょう。

# おすすめ給食野菜レシピ「インディアンサラダ」

## ■子どもの反応

ポテトサラダに子どもたちの大好きな鶏のから揚げを加え、味付けにはマヨネーズだけでなく、カレー粉も使うことで、野菜もおいしく食べてくれます。

## ■栄養価（1人当たり）

- ・エネルギー 292kcal
- ・たんぱく質 7.0g ・脂質 20.9g
- ・食塩相当量 0.8g

## ■工夫したところ

玉ねぎを加熱して、子どもたちにも食べやすくして加え、程よいアクセントにしました。

## ■献立組み合わせ例

- ・ポパイピラフ ・牛乳
- ・インディアンサラダ
- ・野菜のコンソメスープ

## ■できあがりの写真



## ■材料（切り方）・分量（約4人分）

- ・鶏肉（一口大） 100g
  - ・しょうが（おろす） 小さじ1/2（2g）
  - ・しょうゆ（おろす） 小さじ1（5g）
  - ・酒 小さじ1（5g）
  - ・片栗粉 適量
  - ・揚げ油 適量
  - ・じゃがいも（一口大） 中3個（300g）
  - ・玉ねぎ（半分にして薄めスライス） 1/4個（50g）
  - ・にんじん（薄めのいちょう切り） 1/4個（30g）
  - ・ブロッコリー（一口大） 1/2個（100g）
  - ・マヨネーズ 大さじ7（80g）
  - ・カレー粉 小さじ2/3（2g）
  - ・塩 少々（1g）
  - ・こしょう 少々
- } 下味
- } 調味料

## ■つくり方

- ①鶏肉は下味をつけて、片栗粉をまぶし、油で揚げ、から揚げにする。
- ②玉ねぎは、さっとゆでて、冷ます。
- ③にんじん、じゃがいも、ブロッコリーはゆでて、冷ます。
- ④①～③を調味料で和えて出来上がり。

## ■一口メモ

玉ねぎの食べる部分は、根ではなく、茎の根元が大きくなったものです。ツンとくる辛さとおいのもとには硫化アリルという成分です。この硫化アリルは血液をサラサラにして、病気を防いでくれます。また、ビタミンB<sub>1</sub>の吸収を助け、疲れをとり、体を元気にしてくれます。古代エジプトには、ピラミッドを作っていた労働者たちも玉ねぎを食べていたという記録が残っています。昔から人々の健康を守ってくれているパワーアップ食材です。

# おすすめ給食野菜レシピ「チキンのトマト煮込み」

## ■子どもの反応

大好きな鶏肉とトマトと一緒に煮込むことでうま味が増し、苦手なトマトでもおいしく食べてくれます。

## ■栄養価（1人当たり）

- ・エネルギー 148kcal
- ・たんぱく質 9.5g ・脂質 8.5g
- ・食塩相当量 0.7g

## ■工夫したところ

加熱することでトマトの酸味が甘みに変わります。さらに鶏肉を加えて煮込むことでうま味がプラスされます。

## ■献立組み合わせ例

- ・ごはん ・牛乳 ・オムレツ
- ・野菜スープ
- ・チキンのトマト煮込み

## ■できあがりの写真



## ■材料（切り方）・分量（約4人分）

- ・鶏もも肉（一口大） 200g
- ・玉ねぎ（くし切り） 1個（150g）
- ・マッシュルーム水煮 30g
- ・にんにく（みじん切り） 1かけ
- ・トマト水煮（生でも可） 200g
- ・トマトケチャップ 大さじ2（30g）
- ・トマトピューレ 大さじ1（15g）
- ・サラダ油 小さじ1/2（2g）
- ・白ワイン 小さじ1（5g）
- ・砂糖 小さじ1/2（1.5g）
- ・塩 1.5g
- ・こしょう 少々
- ・有塩バター 小さじ1（4g）

## ■つくり方

- ①サラダ油を熱し、にんにくを炒める。
- ②鶏もも肉を入れ、少し焼き目がついたら白ワインをふり入れる。
- ③玉ねぎを入れ炒め、しんなりしてきたらマッシュルーム水煮を入れる。
- ④トマト水煮（生の場合は湯むきををしてざく切り）、トマトケチャップ、トマトピューレを入れ煮詰め、酸味をとばす。
- ⑤砂糖、塩、こしょうを入れ、味を調える。仕上げにバターを入れる。

## ■一口メモ

なつ夏になるとおいしい真まっ赤かなトマト。甘あまいトマトを見分ける簡単かんたんな方法ほうほうとは次の中なかでどれでしょう？

1. コマのように回まわしてみる。
2. 水みずに浮うかべる。
3. へたのにおいあまをかいでみる。

こた 答え 2番

甘あまいトマトは、水みずに浮うかべると沈しずんでいきます。実みの中なかの糖とうぶん分ぶんが水みずより重おもいからです。

# おすすめ給食野菜レシピ「トマトとたまごのスープ」

## ■子どもの反応

「トマトが入っているのか分からなかった」「トマトの味やすっぱさを少し感じるがおいしかった」と感じたようです。

## ■栄養価（1人当たり）

- ・エネルギー 64kcal
- ・たんぱく質 3.3g ・脂質 1.9g
- ・食塩相当量 0.7g

## ■工夫したところ

- ・トマトの皮を湯むきし、小さく切りました。
- ・少しでも酸味を抑えるためじゃがいもやたまごを加えました。
- ・トマト、たまご、ほうれん草で彩りを良くしました。

## ■献立組み合わせ例

- ・枝豆ごはん ・牛乳
- ・豚肉の生姜炒め
- ・大根サラダ
- ・トマトとたまごのスープ

## ■できあがりの写真



## ■材料（切り方）・分量（約4人分）

- ・トマト 1/2個（80g）
- ・たまご 1個（60g）
- ・じゃがいも（角切り）中1個（120g）
- ・しめじ 1/3株（40g）
- ・ほうれん草 1茎（40g）
- ・ベーコン（短冊切り）1/2枚（10g）
- ・コンソメ 小さじ1（4g）
- ・塩 ひとつまみ（1.2g）
- ・こしょう 少々（0.04g）
- ・片栗粉 小さじ1/4（0.8g）

## ■作り方

- ① トマトの皮を湯むきし角切りにする。しめじは石づきをとってほぐす。ほうれん草はゆでて2cmの長さに切る。
- ② 鍋を熱し、ベーコンをから炒りする。水を加え、じゃがいもとしめじを入れて加熱する。
- ③ じゃがいもがやわらかくなったら、トマト、コンソメ、塩、胡椒を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④ 水溶き片栗粉を加えてから溶きたまごを入れてひと煮立ちさせる。
- ⑤ 最後にほうれん草を加える。

## ■一口メモ

真っ赤なトマトは夏が旬の野菜です。今回はスープに皮をむいたトマトを入れました。

さて、トマトの皮はどのようにむいたでしょう。

- (1) りんごの皮のように包丁でむいた (2) 魔法をかけた (3) お湯に入れた。

答えは (3) です。

トマトの皮に少しれ目を入れ、お湯に丸ごとザブンと入れて、すぐに冷たい水に入れると、皮が手ですーっとむけます。この皮のむき方を「湯むき」といいます。今回は皮を湯むきしたトマトです。

トマトには、夏の日差しから皮膚を守ってくれて、おなかの調子を整えてくれる栄養がぎゅっとつまっています。しっかり食べて元気に過ごしましょう。

# おすすめ給食野菜レシピ「鶏とねぎの焼き煮」

## ■子どもの反応

存在感のある長ねぎに驚いた子どももいましたが、やわらかく甘い長ねぎに鶏肉の味がからんでいて、食べてみたらおいしいと感じたようです。

## ■栄養価（1人当たり）

- ・エネルギー 149kcal
- ・たんぱく質 10.6g ・脂質 8.7g
- ・食塩相当量 0.8g

## ■工夫したところ

じっくりと焼いて長ねぎの甘さを引き出し、焼いた鶏肉とその肉汁もすべてあわせて甘辛ダレで調味することで、焼き鳥のような食べやすい味に仕上げました。

## ■献立組み合わせ例

- ・ごはん ・牛乳
- ・鶏とねぎの焼き煮 ・ごぼうサラダ
- ・キャベツのみそ汁 ・みかん

## ■できあがりの写真



## ■材料(切り方)・分量(約4人分)

- ・鶏もも肉（2cm角） 1枚（240g）
- ・おろししょうが 小さじ1/2（4g）
- ・おろしにんにく 小さじ1/2（4g）
- A
  - ・さとう 小さじ1/2（1.6g）
  - ・しょうゆ 小さじ1（6g）
  - ・みりん 小さじ1/8（0.8g）
- ・でんぷん 大さじ1（8g）
- ・油 小さじ1/3弱（1g）
- ・長ねぎ（3cmくらいの筒切） 1本（100g）
- B
  - ・さとう 小さじ1弱（4g）
  - ・しょうゆ 大さじ1/2弱（8g）
  - ・みりん 小さじ2（12g）
  - ・酒 大さじ1/2強（8g）
  - ・水 大さじ1（15g）

## ■つくり方

- ① Bの調味料を合わせておく。
- ② 鶏肉に調味料Aで下味をつけ、でんぷんをまぶす。
- ③ フライパンに油をひき火にかけ鶏肉を焼く。3、4分焼いたところで長ねぎの白い部分を入れて、鶏肉と一緒に焼き色がつくように裏表焼く。
- ④ 鶏肉に火が通る頃合いをみて、緑の部分を入れ軽く炒める。
- ⑤ 合わせた調味料Bを入れて2分ほど加熱して仕上げる。

## ■一口メモ

なが はる なつ しゅうとう くべつ しゅうねんさいばい いちねんじゅう  
 長ねぎは、春ねぎ、夏ねぎ、秋 冬ねぎとに区別され周年栽培されているため、一年中  
 おいしいながねぎを食べることができます。その中でも、秋の終わりから冬にかけて収穫さ  
 れるながねぎが特においしいように思います。

わたし す とうほく ゆきぶか ゆき りょう なが やさい ほぞん  
 私たちの住む東北は雪深く、その雪を利用して長ねぎなどの野菜を保存することもあり  
 ます。雪の下で保存された長ねぎは特に甘みを増して格別なおいしさです。お店で見かける  
 こともありますので機会があれば食べてみてください。

# おすすめ給食野菜レシピ「鶏肉のねぎソース」

## ■子どもの反応

大好きな鶏肉のから揚げに、甘みのあるねぎのしょうゆだれがからまり、鶏肉のから揚げにつられ、ねぎも気にならず食べてしまいます。

## ■栄養価（1人当たり）

- ・エネルギー 226kcal
- ・たんぱく質 10.2g ・脂質 14.4g
- ・食塩相当量 0.8g

## ■工夫したところ

子どもの好きな鶏肉と組み合わせ、ねぎを小さく切ってタレと一緒に煮ることで、ねぎの辛みが気にならなくなります。

## ■献立組み合わせ例

- ・ごはん ・牛乳 ・なめこ汁
- ・鶏肉のネギソース
- ・野菜のチーズあえ

## ■できあがりの写真



## ■材料（切り方）・分量（約4人分）

- ・鶏もも肉、むね肉どちらでもよい  
（食べやすい大きさ）1枚（240g）
  - ・でんぷん 大さじ3と1/2（32g）
  - ・揚げ油
- 〈調味料〉
- ・しょうゆ 大さじ1（18g）
  - ・砂糖 大さじ1と2/3（12g）
  - ・酒 小さじ2（9g）
  - ・みりん 小さじ1（6g）
  - ・水 小さじ1弱（4g）
  - ・ねぎ（小口切り） 約20cm（40g）

## ■作り方

- ①鶏肉にでんぷんをまぶして油で揚げる。
- ②調味料とねぎを鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③揚げた鶏肉にタレをからめる。

## ■一口メモ

ねぎの歴史は古く、紀元前から栽培されていたそうです。玉ねぎがすでにあつたヨーロッパではあまり広がらず、アジアに広がりました。日本には奈良時代に伝わったといわれ、寒さに強い根深ねぎは東日本で、青ねぎは西日本で広く作られました。

ねぎの白い部分に含まれるにょいのは「硫化アリル」といわれるものです。これは血のめぐりを良くし、スタミナをつけるはたらきがあります。緑の部分には、ビタミンKやカルシウムが含まれています。生のままだと少し辛みがありますが、加熱すると甘みが増し、おいしくなる野菜です。

## ■クイズ

問題：昔、「しらね」と呼ばれていた野菜は何でしょう。

こたえ：ねぎ

（参考文献：偕成社 やさいむらのなかまたち 冬）

# おすすめ給食野菜レシピ「かわり山形のだし」

## ■子どもの反応

材料をみじん切りにすることで、なすのグニャツとした食感も気にならず食べられます。ごはんにかけて食べれば、食欲が出ない夏の暑い時期もごはんが進みます。

## ■栄養価（1人当たり）

- ・エネルギー 40kcal
- ・たんぱく質 19.7g ・脂質 0.8g
- ・食塩相当量 0.6g

## ■工夫したところ

なすは水にさらして、アクを取り除いています。かまぼこやコーンも加えて食べやすくしています。

## ■献立組み合わせ例

- ・ごはん ・牛乳 ・鶏の唐揚げ
- ・みそ汁
- ・かわり山形のだし

## ■できあがりの写真



## ■材料（切り方）・分量（約4人分）

- ・なす（みじん切り）中 1/2 本（48g）
- ・きゅうり（みじん切り）1/2 本（60g）
- ・さや付き枝豆 15 さや（80g）
- ・コーン 大さじ 3 杯（32g）
- ・かまぼこ（みじん切り）（32g）
- ・人参（みじん切り）（12g）
- ・納豆昆布 ひとつまみ（3.2g）
- ・鰹節 ひとつまみ（2g）
- ・しそ葉（みじん切り）1/2 枚（0.4g）
- ・しょうゆ 小さじ 1.5 杯（8g）
- ・酢 小さじ 1/2 杯（2g）

## ■つくり方

- ①野菜、かまぼこはそれぞれみじん切りにする。なすは水にさらしアクをとる。
- ②それぞれ、茹でて冷たく冷やす。
- ③昆布と調味料を加えて味をととのえる。
- ④最後に鰹節としそ葉を加えて和える。

ひとくち

## ■一口メモ

山形県の夏の郷土料理「だし」を皆さんは知っていますか？

山形県の夏はとても暑いです。山形県には、暑くて食欲が出ないときでもしっかり食べられるようにと考えられた郷土料理があります。「だし」がその中の一つです。ごはんの上にかけて食べればさっぱりとしてごはんがすすみます。畑でとれた夏野菜や昆布が入りますので、汗と共に失われたミネラルやビタミンを体の中に取り込むことができます。なすやきゅうりには体を冷やす効果もあります。

これは皆さんが食べやすいようにアレンジした「かわり山形のだし」です。夏の太陽の日差しをたくさん浴びて元気に育った夏野菜をたくさん使っていますので、皆さんも夏野菜のパワーをもらって元気に過ごしましょう。

# おすすめ給食野菜レシピ「夏野菜カレー～その1～」

## ■子どもの反応

ちょっと苦手な「なす」も、大好きなカレーに入っているとカレーの味でたっぷり食べてくれます。

## ■栄養価（1人当たり）

- ・エネルギー 472kcal
- ・たんぱく質 13.8g ・脂質 12.2g
- ・食塩相当量 2.1g

## ■工夫したところ

じっくりと煮込み、さらにカレーのとろみで食感をなめらかにし食べやすくしました。

## ■献立組み合わせ例

- ・ごはん ・牛乳
- ・夏野菜カレー
- ・ビーンズサラダ

## ■できあがりの写真



## ■材料（切り方）・分量（約4人分）

- ・米 約2合(300g)
- ・豚肉（一口大） 120g
- ・玉ねぎ（1.5cm角切り） 1/2ケ(120g)
- ・人参（厚めのいちよう切り） 1/2本(40g)
- ・なす（厚めのいちよう切り） 1ケ(80g)
- ・かぼちゃ（1.5cm角切り） 1/10ケ(180g)
- ・トマト（1.5cm角切り） 1ケ(120g)
- ・さやいんげん(2cm長さ) 2本(20g)
- ・にんにく(みじん切り) 1かけ
- ・バター 8g
- ・カレールウ 80g

## ■つくり方

- ① さやいんげんは下茹でしておく。
- ② 鍋にバターを熱しにんにくを炒める。香りが出たら玉ねぎを加え炒める。
- ③ ②に豚肉を加え肉の色が変わるまで炒める。
- ④ 人参を加え炒める。
- ⑤ なすを加えさらに炒め、水を加えて煮る。
- ⑤ かぼちゃを加えて煮込み、柔らかくなったらトマトを加えてさらに煮る。
- ⑥ 好みのカレールウを加え煮込み、仕上げる。

## ■一口メモ

Q. なすは代表的な夏野菜の一つですが、夏野菜といえば、他に何があるでしょう？

\* 答え：ピーマン、トマト、かぼちゃ、きゅうり、おくら、さやいんげん、ズッキーニなどです。

なすをはじめとする夏野菜は表面がカラフルなものが多く、ビタミン・ミネラル・水分が多いのが特徴です。夏バテ予防にも効果的で夏の暑さによる水分不足を補ったり、体を冷やしてくれる働きがあります。暑い夏には積極的に夏野菜を食べて元気に過ごしましょう。

# おすすめ野菜レシピ「夏野菜カレー～その2～」

## ■子どもの反応

「どうして給食のカレーはおいしいのだろう」という声があり、なすが入っていることに気づいていないようでした。カレーに加えると苦手意識もなくなるようです。

## ■栄養価（1人当たり）

- ・エネルギー 472 kcal
- ・たんぱく質 14.9 g ・脂質 9.6 g
- ・食塩相当量 1.4 g

## ■工夫したところ

- ・小さめに切りました。
- ・油で揚げずに他の野菜と一緒に炒め調理し、なすの甘味を出しました。

## ■献立組み合わせ例

- ・ごはん ・牛乳 ・福神漬け
- ・夏野菜カレー
- ・海藻サラダ

## ■できあがりの写真



## ■材料(切り方)・分量(約4人分)

- ・南瓜(角切り) 1/8個
- ・玉葱(くし切り) 1/2個
- ・人参(いちょう切り) 1/4本
- ・なす(半月切り) 1/4本
- ・むき枝豆 大さじ3
- ・豚ひき肉 120g
- ・生姜(みじん切り) 小さじ1
- ・にんにく(みじん切り) 小さじ1
- ・油 小さじ1
- ・カレールウ 4かけ
- ・牛乳 大さじ3

## ■つくり方

- ① 鍋に油を入れ、しょうが・にんにくを加えて香りが出るまで炒める。
- ② 豚ひき肉を加え色が変わるまで炒める。
- ③ 玉葱を炒め、透き通ってきたら、なすを加えさらに炒める。
- ④ 具材に火が通ったら、水を加えて煮る。野菜がやわらかくなったら、南瓜を加え煮る。
- ⑤ カレールウ・牛乳を加え、最後にむき枝豆を入れる。

## ■一口メモ

なすは夏の食卓に欠かせない野菜の一つです。なすの原産地はインドです。日本ではなすといえば紫色ですが、外国では緑や白・黄色など色々な色をしたなすがあります。なすは90%が水分です。この水分により、体を冷やして暑い時にありがちな「のぼせ」や「ほてり」を解消してくれる働きがあります。また、なすの紫色の皮の色素「ナスニン」には、病気の予防に効果があります。

## 【クイズ】

なすのことわざ「〇〇の意見となすの花は干に一つも仇はない」があります。さて〇〇に入る言葉はさて何でしょう？

答え：おや(親)です。

親の意見は子どもの将来を思っていることであり、なすの花と同様に一つとして無駄がないという意味があります。

# おすすめ給食野菜レシピ「夏野菜たっぷりカレー～その3～」

<p>■子どもの反応</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の苦手なナスを素揚げしたものをカレーに入れ、煮込む時に生の湯むきしたトマトを入れて煮込みました。苦手なものを好きな味付けにしたので食べやすいです。</li> <li>・ナスの食感を感じることなく食べることができました。</li> </ul>	<p>■栄養価（1人当たり）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・エネルギー <u>477kcal</u></li> <li>・たんぱく質 <u>11.2g</u></li> <li>・脂質 <u>13.9g</u></li> <li>・食塩相当量 <u>1.7g</u></li> </ul>
<p>■工夫したところ</p> <p>ナスだけでなく、かぼちゃ、ピーマンと一緒に油で素揚げしたものを入れました。ルウの中にトマトを煮込みました。</p>	<p>■献立組み合わせ例</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん ・牛乳 ・ぶどう</li> <li>・夏野菜たっぷりカレー</li> <li>・海藻サラダ</li> </ul>
<p>■できあがりの写真</p> 	<p>■材料（切り方）・分量（約4人分）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・米 約2合（280g）</li> <li>・炒め油 小さじ1/2（1.2g）</li> <li>・おろしにんにく 小さじ1/2（1.2g）</li> <li>・県産豚肩肉（厚めスライス：一口大）80g</li> <li>・玉ねぎ（縦半分に分けて包丁を入れ厚めにスライス）中1個（160g）</li> <li>・にんじん（厚めいちょう切りか乱切り）中1/2本（80g）</li> <li>・完熟トマト（皮をむきざく切り）大1個（120g）</li> <li>・チーズ（さいの目に切る）小1個（15g）</li> <li>・カレールウ 2～3かけ（64g）</li> <li>・トマトケチャップ 小さじ1.5（6g）</li> <li>・中濃ソース 小さじ1.5（6g）</li> <li>・チャツネ 小さじ2（8g）</li> <li>・かぼちゃ（一口大）中1/4個（100g）</li> <li>・なす（乱切り）中1個（60g）</li> <li>・いんげん（2～3cm長さ）3～4本（20g）</li> <li>・揚げ油 適宜（吸油量15g）</li> </ul>
<p>■つくり方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① ご飯を少し固めに炊く。</li> <li>② 釜にサラダ油をひき、火をつけ、おろしにんにくと豚肉、玉ねぎを炒める。</li> <li>③ 玉ねぎが半透明になったら人参を入れ炒めて水と完熟トマトを入れ煮る。</li> <li>④ 人参に火が通ったらさいの目チーズを入れ一混ぜしたものにケチャップとソースとチーズを入れ煮込む。</li> <li>⑤ かぼちゃとナス、いんげんを油で素揚げしておく。</li> <li>⑥ ④にカレールウを煮溶かし、チャツネを加え、⑤を入れたものを配缶する。</li> </ol>	
<p>■一口メモ</p> <p>今日は、みなさんが「苦手だ」と思う人の多い「なす」を使ったカレーです。調理師さんにみなさんが食べやすいように一口の大きさに切ったナスをさっと油で揚げてカレーの中に入れてもらいました。みなさんに絶大な人気を得ている学校のカレーの味なので、食べやすいのではないのでしょうか？どうですか？</p>	

ナスには昔から話されている言葉があります。それは「ナスの花と親の意見は千に一つの無駄がない。」という言葉です。意味は「ナスの花は咲いた分実をつけるほど花が無駄に咲きません。それと同じように、親が教えてくれる意見も無駄なことがないので、きちんと話を聞いて、どういうことか自分で考えてみよう。」ということです。きっとみなさんのおじいちゃん、おばあちゃんも知っているかもしれませんが、食べ物に関する話を聞いてみてはいかがですか？

また、夏に取り組んでもらった「親子ふれあい朝ごはん」のことを思い出せますか？みなさんが、がんばって作った料理を、家族はどう言って食べてくれましたか？「おいしい」と言ってもらったときどんな気持ちになりましたか？

うれしくなかった気持ちの人はいますか？きつとうれしい気持ちになりましたよね。その気持ちを家族に味わわせるためには、みなさんがどんなことをすると感じてもらえるのでしょうか。

考えてみましょう。

今日の夏野菜「ナス、かぼちゃ、いんげん」をしっかりと味わって食べましょう。

### 【「ナス」クイズ】

トマトの実の色といえば「赤」が多いですが、最近では黄色や緑色、オレンジ色、や黒い色のものがあります。知っていますか？

そこで、ナスの色についての問題です。

ナスの色は「なす紺」という名前があるように、赤みがあった紺色、紫色をしているものだけである。○か×か？

答え 「×」

ほとんどのナスの色は紫色（ナスニン）をしていますが、中には「黄緑色」や「白色」をしているものもあります。

形も英語の名前（Eggplant）にあるように「卵の形」のようなものがほとんどですが、30cm位に長いナス（大長ナス）や大きな米粒の形（米ナス）、まん丸い大きなナス（丸ナス）や小さな丸い（民田ナス、梵天丸）指のように細長い形（小長ナス）などいろいろあります。

皮の色は1色だけでなくまだら複数色の物もあります。（白い皮に緑色や紫色の筋がヘタの付近に散っているもの。）

# おすすめ給食野菜レシピ「なすとトマトのスパゲッティ」

## ■子どもの反応

子どもたちが好きなケチャップ味のスパゲッティでなすやトマトも抵抗なくおいしく食べられる。

## ■栄養価（1人当たり）

- ・エネルギー 415kcal
- ・たんぱく質 13.2g ・脂質 9.9g
- ・食塩相当量 2.7g

## ■工夫したところ

なす、トマト、マッシュルームなど子どもたちが苦手な食材は、みじん切りにしている。

## ■献立組み合わせ例

- ・なすとトマトのスパゲッティ ・牛乳
- ・ビーンズサラダ
- ・果物

## ■できあがりの写真



## ■材料（切り方）・分量（約4人分）

- ・スパゲッティ (280g)
- ・ベーコン(千切り) (60g)
- ・にんじん(みじん切り) 1/2本(60g)
- ・玉ねぎ(みじん切り) 1/2個(160g)
- ・なす(みじん切り) 1個(100g)
- ・マッシュルーム(みじん切り) 5~8個(40g)
- ・ピーマン(みじん切り) 1ヶ(50g)
- ・トマト(角切り) 1個(100g)
- ・トマトケチャップ 1/2カップ(100g)
- ・バター 小さじ1と1/2(6g)
- ・コンソメ 小さじ1(4g)
- ・塩、こしょう 適量
- ・オリーブオイル 小さじ(5g)
- ・粉チーズ 大さじ1(5g)
- ・ダイスカットチーズ 20g

## ■作り方

- ①ベーコン、にんじん、玉ねぎ、なすをバターで炒め、トマトと調味料を入れ煮込みマッシュルームとピーマン入れ一煮立ちさせ粉チーズとダイスカットチーズを入れる。
- ②スパゲッティは、茹でてオリーブオイルをからめておく。
- ③皿にスパゲッティを盛り①をかける。

## ■一口メモ

なすは、インドが原産の野菜です。インドから中国に伝わり、中国から日本に今から1300年ほど前に伝わりました。「なす」の語源は、夏にとれる野菜「夏の実」から「なすび」になり、いつしか「なす」になったといわれています。なすの皮のむらさき色は血液をサラサラにしたり、ガンを予防したり、老化を防いだりなど、体によいはたらきをしてくれます。水分もたっぷり含まれています。給食でも家でも、もりもり食べてほしい、おすすめの夏野菜です。

# おすすめ野菜レシピ「なすと鶏肉の甘辛煮」

## ■子どもの反応

鶏肉の唐揚げと素揚げしたなすに甘じょっぱい味がしっかりとからだこの料理は、なすの味が苦手という子や、食感が苦手という子でも、「これなら食べられる」と食べてくれる料理です。

## ■栄養価（1人当たり）

- ・エネルギー 139 kcal
- ・たんぱく質 8.3 g ・脂質 7.0 g
- ・食塩相当量 0.7 g

## ■工夫したところ

・鶏肉となすは揚げた後に同じくらいの大きさになるように切ることで、味のからみ方が一緒になり、なすの味や食感が気にならなくなります。

・なすは170～175℃で一気に素揚げすることで、油っぽくならず、余計な水分も飛んで、べちゃっとしにくくなります。

## ■献立組み合わせ例

- ・ごはん ・牛乳
- ・なすと鶏肉の甘辛煮
- ・ごまあえ
- ・みそしる

## ■できあがりの写真



## ■材料（切り方）・分量（約4人分）

- ・なす（いちょう切り） 中2本（140g）
  - ・鶏もも肉（一口大） 160g
  - 〔生姜（すりおろす） 2g
  - 〔酒 小さじ1/2（2g）
  - 〔しょうゆ 小さじ1（5g）
  - ・片栗粉 適量
  - ・揚げ油
- <たれ>
- ・しょうゆ 小さじ2（12g）
  - ・酒 小さじ1（5g）
  - ・砂糖 小さじ4（12g）

## ■つくり方

- ①なすを切り、キッチンペーパーで水気をふく。
- ②鶏肉は、生姜と酒・しょうゆで下味をつける。
- ③揚げ油を温め、170℃（油に菜箸を入れた時に、全体から細かい泡がでる）くらいになったら、なすを揚げる。なすの表面がカリッと、皮が色鮮やかになったら油から上げ、油を切る。
- ④②の鶏肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。（全体がこんがりきつね色になり、油の音が小さく、ピチピチとした高音に変わってきたら揚げ上がりのサイン）
- ⑤鍋にたれの調味料を入れて、軽く煮たて、揚げたなすと鶏肉を入れ、からめる。

ひとくち

## ■一口メモ

なすは、油との相性が良い食材です。今日はなすを油で揚げて、柔らかくなりすぎるのを抑えました。鶏肉の唐揚げと一緒に甘辛く味付けしたので、なすの味が苦手という人も、きっとおいしく食べられると思います。

なすの皮が苦手な人もいますが、なすの紫色にはがんや生活習慣病を防いだり、強い日差しから肌を守ったり、目の疲れを回復させたりと、すごい効果があります。さて、この紫色の色素のことを何というでしょう。

- ①ムラニン ②ナスニン ③ニンニン ……正解は、②「ナスニン」でした。

# おすすめ給食野菜レシピ「なすのみそ炒め」

## ■子どもの反応

豚肉のうま味と揚げなす、甘みその味つけで、「なすはきらいけど、これはおいしい!」という反応が多くみることができる料理です。

## ■栄養価（1人当たり）

- ・エネルギー 140 kcal
- ・たんぱく質 4.5 g・脂質 10.5 g
- ・食塩相当量 0.9 g

## ■工夫したところ

なすを油で揚げ、色をきれいにすることと、みそと砂糖のコクと甘みに加え、食欲をそそるごま油で風味づけをしています。

## ■献立組み合わせ例

- ・ごはん ・牛乳 ・シューマイ
- ・茎わかめのかきたまスープ
- ・なすのみそ炒め

## ■できあがりの写真



## ■材料（切り方）・分量（約4人分）

- ・なす（半月切り）中1本（80g）
- ・揚げ油 適量
- ・炒め油 小さじ1/2（2g）
- ・豚薄切り肉（2cm幅）（60g）
- ・玉ねぎ（くし形切り）大1/2個（100g）
- ・ピーマン（細切り）小1個（20g）
- ・にんじん（細切り）中1/4本（30g）
- ☆みそ 大さじ1弱（16g） ☆みりん 小さじ1弱（4g）
- ☆しょうゆ 小さじ1（6g） ☆砂糖 小さじ2/3（2g）
- ・白いりごま 小さじ1強（4g）
- ・ごま油 小さじ1と1/2（6g）

## ■作り方

- ①油を180℃に温めておく。
- ②☆の調味料を合わせておく。
- ③なすを素揚げする。
- ④フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、玉ねぎ、にんじん、ピーマンの順に加え、炒める。
- ⑤素揚げしたなすを加え、合わせておいた調味料とごま油、白いりごまを入れ、味を調べて、出来上がり。

## ■一口メモ

みなさん、新鮮でおいしいなすの見分け方を知っていますか。○×クイズです。

第1問、表面がツヤツヤしているものが新鮮である。○か×か。

正解は○です。ツヤツヤしているものを選びましょう。

第2問、ヘタのトゲがチクチクしないものが新鮮である。○か×か。

正解は×です。トゲがチクチクしているものを選びましょう。

今日のなすのみそ炒めには、地域でとれた新鮮ななすを使っています。

なすが苦手な人でも食べやすいような切り方で、しっかりと味がしみ込んでいます。今が旬のなすの味を味わっていただきましょう。

# おすすめ給食野菜レシピ「ほうれん草と切干大根のガーリックソテー」

## ■子どもの反応

ほうれん草も子どもの好きなコーンやベーコンと合わせているので食べやすいようです。ほうれん草の緑色、ベーコンの桃色、コーンの黄色の彩りもきれいです。にんにくを炒める香りがとても食欲をそそります。

## ■栄養価（1人当たり）

- ・エネルギー 100kcal
- ・たんぱく質 3.3g ・脂質 6.1g
- ・食塩相当量 0.5g

## ■工夫したところ

ほうれん草の他、栄養もあって、かみごたえがあり、水分も吸収してくれる切干大根と組み合わせました。切干大根も洋風に食べられるのがおすすめです。

## ■献立組み合わせ例

- ・ごはん ・牛乳 ・鶏肉の照り焼き
- ・ほうれん草と切干大根のガーリックソテー
- ・じゃがいものみそ汁

## ■できあがりの写真



## ■材料（切り方）・分量（約4人分）

ほうれん草	1/2 束 (120g)
エリンギ（一口大）	1 本 (40g)
粒コーン	50g
ベーコン（短冊切り）	4 枚 (40g)
切干大根	30g
オリーブ油	適量
おろしにんにく	小さじ1 (2g)
しょうゆ	小さじ1/2 (0.8g)
塩	少々 (0.8g)
こしょう	少々 (0.08g)
バター	小さじ1 (4g)

## ■つくり方

- ① 切干大根を水で戻して、5cm 程度の大きさに切る。
- ② たっぷりのお湯でほうれん草をさっとゆで、水で冷やす。しぼって水気を切りざく切りする。
- ③ フライパンにオリーブ油とおろしにんにくを入れ、ベーコン、エリンギ、切干大根を炒める。
- ④ コーンも加えて、しょうゆ、塩こしょうで味付けをする。
- ⑤ 最後に、ゆでたほうれん草とバターを加えて、さっと炒める。
- ⑥ 盛り付けて完成！

## ■一口メモ

1年のうちで、どの季節の「ほうれん草」に、一番栄養があるでしょう。

- ① 春      ② 夏      ③ 秋      ④ 冬

・・・正解は ④ 冬 です。

今では、1年中食べられている野菜ですが、11月から1月で冬が旬の野菜です。旬のほうれん草は、おいしいだけでなく、栄養たくさんあります。ビタミンCという栄養は、冬の方が夏のほうれん草の3倍もたくさん含まれています。旬の野菜は、栄養も多いので進んで食べましょう。

【編集後記】

子どもの食事の悩みの大半を占めるのは野菜嫌い問題だと思います。そんな偏食や野菜嫌いの児童が増えている現状から、私たち栄養教諭で『野菜の紹介&学校給食のおすすめ野菜レシピ』を作成しました。家庭のみならず、現役の栄養教諭や学級担任の先生方の指導でも活用して頂ければと思います。「野菜の紹介」は、栄養教諭が日頃の食育指導で行っている内容についてまとめました。「学校給食のおすすめ野菜レシピ」は、実際の給食でも提供されたレシピです。たくさんの工夫があり、野菜嫌いの児童生徒も食べやすくなっています。コロナ禍により、自宅で家族と食事をとる機会が多くなり、インターネットで調べたレシピも作る機会も増えたようです。ぜひ、興味のあるレシピをダウンロードしてぜひご家庭で作ってみてください。

～笑顔あふれる食卓でありますように、願いを込めて～

【レシピ考案者】令和3年度中堅栄養教諭14名

村上 明美(上山市立南小学校)	大久保 郁美(寒河江市立南部小学校)
渡邊 浩美(寒河江市立西根小学校)	結城 礼佳(寒河江市立高松小学校)
橘 綾子(朝日町立宮宿小学校)	柴田 美智子(尾花沢市立尾花沢小学校)
大友 恵子(舟形町立舟形小学校)	佐藤 暢子(真室川町立真室川小学校)
高橋 晶子(米沢市立東部小学校)	小関 美穂(米沢市立北部小学校)
佐藤 朋江(長井市立長井小学校)	板垣 寿子(酒田市立泉小学校)
齊藤 めぐみ(酒田市立宮野浦小学校)	水沼 尚子(遊佐町立遊佐小学校)

【監修】山形県立米沢栄養大学 健康栄養学部 健康栄養学科 講師 井間 真理子

【編集・制作】 山形県教育庁スポーツ保健課