

めざすは
元気で長生き!



こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

1食ごとに

「いただきゲー！」で野菜を食べよう!

市内保育園、幼稚園、小中学校に野菜摂取向上のためのポスターと野菜レシピを募集しました。今回はその入賞作品をご紹介します。

☆☆ **最優秀賞** ☆☆☆

ポスター部門



保育・幼稚園の部

小学生の部

中学生の部



「1食ごとにいただきゲー！」

野菜の1日当たりの目安は…
自分のげんこつ大3個分です

朝食

昼食

夕食



羽津文化幼稚園
5歳 ひらの 平野 そうた 創太さん

暁小学校
5年 さくらい 櫻井 しの 心乃さん

富洲原中学校
3年 かしま 鹿島 もゆ 萌由さん

レシピ部門



好きな具を
のせて食べられるから、
楽しいよ!

パリパリ カップ サラダ

富田小学校4年 さかた 坂田 ゆい 唯さん

【材料】(4人分)

- ・春巻きの皮 3枚
- ・レタス 2枚
- ・プチトマト 4個
- ・きゅうり 1/2本
- ・オクラ 2本
- ・アスパラガス 2本
- ・かぼちゃ 100g
- A { マヨネーズ 適量
- 塩、こしょう 適量
- ・エビ 4尾
- ・アボカド 1/2個
- B { マヨネーズ・しょうゆ 適量
- 塩・ブラックペッパー 適量
- ・コーン 適量
- ・パプリカ(赤、黄) 適量
- ・ハム 4枚
- ・しらすぼし 適量

【作り方】

- ① 春巻きの皮を9等分に切る。マフィン型におしつけてトースターで軽く焼き、カップを作る。
 - ② レタスは洗って水気を取り、食べやすい大きさにちぎる。
 - ③ プチトマト、きゅうりは洗って1cm角位に切る。
 - ④ オクラ、アスパラガスは塩ゆでして1cm位の輪切りにする。
 - ⑤ かぼちゃは蒸してから皮をむき、つぶしてAで和える。
 - ⑥ エビは皮と背ワタを取ってゆでて切る。アボカドは種を取って1cm角位に切る。エビとアボカドをBで和える。
 - ⑦ コーンをゆでる。パプリカはさっとゆでて1cm角位に切る。
 - ⑧ ハムを4等分にする。
- 食べる時に①のカップに好きな具をのせる♪



カップをザクザクくずしながら食べたり、季節に合わせた食材を使ってアレンジしてみよう!



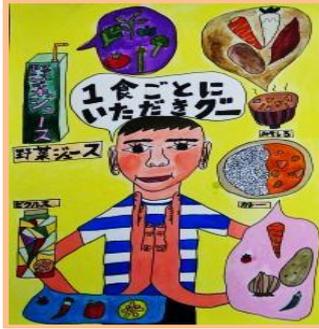
ポスター部門

保育・幼稚園の部



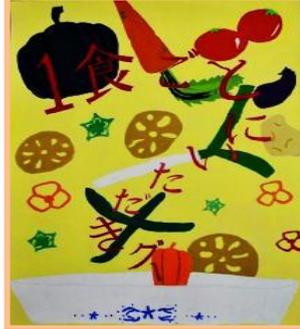
羽津文化幼稚園
5歳 いしい りゅうと 石井 隆斗さん

小学生の部



三重西小学校
6年 よしはら こうたろう 吉原 宏太郎さん

中学生の部



富洲原中学校
1年 かしま ゆな 鹿島 佑和さん

「いただきグー」で
毎食、野菜の
量を確認しよう!



レシピ部門

野菜たっぷり洋風茶わんむし 暁小学校5年 ^{てらもと} 寺本 あやみさん

みんなで
食べると
おいしいよ!

【材料】(4人分)

- ・にんじん 5cm
- ・ブロッコリー 適量
- ・コーン 適量
- ・ソーセージ 4~5本
- ・ジャガイモ 1個
- ・エリンギ 1本
- ・チーズ 適量
- ・キャベツ 3枚
- 〔卵液〕
- ☆ 卵 4個
- 水 200cc
- 白だし 大さじ3

【作り方】

- ① 具材を下ゆでし、食べやすい大きさに切る。
- ② ☆の材料を混ぜ、卵液を作り、こす。
- ③ 器に具材を入れ、卵液を注ぐ。
- ④ 15分ほどむす。

カラフルで
おいしそう!



地元農家さんに聞いてみました!

〈服部さん〉

服部さんは県地区で、キャベツ・白菜を主に栽培されており、家庭の食卓には毎食必ず自家製の野菜を使った料理が並ぶそうです。「しっかり食べて、働き、体を休めること。」が健康の秘訣とのことです!



野菜嫌いを克服する効果的な方法は、「自分で野菜を育てて収穫し、食べること。」これが一番です。



野菜の栽培等に関わることで、育てる楽しみ、収穫する楽しみ、食べる楽しみができ、「いただき感謝の気持ち」にもつながると話してくださいました。

その1:【おいしいキャベツ・白菜とは?】

- ・軸の切り口がみずみずしいもの。
- ・ずっしりと重く、葉の巻がしっかりしているもの。

その2:【おすすめの食べ方】

- ・新鮮なキャベツは生のまま食べる!
- ・白菜は寒い時期の鍋の具材として、たっぷり入れて食べる。