



や 野菜 さい マシマシ げん 元氣 き モリモリ

ふじのくにの食育③

食育えほん「ちべるたん」



発行元

静岡県健康福祉部健康局健康増進課

〒420-8601 静岡市葵区追手町9-6 tel.054-221-2433

2024年3月第1刷発行

静岡県の食育
で検索



ふとくんとちべるたんは
とってもなかよし。

今日はいつしょに
静岡県のお空を

散歩してかけています。

じつはちべるたんは、
おいしい食事の国からやつてきた
お空も飛べる
ふしぎな力をもつた犬なのです。



「野菜マシマシ
元気モリモリ～」

「あ！フジさん、こんにちは！」

『野菜マシマシ元気モリモリ』

「つてなあに？」

「野菜のパワーで
元気モリモリになる 合言葉だよ！」



ちべるたんが言いました。

「静岡県はぼくがいたおいしい食事の国に負けないくらい野菜がたくさんとれる『野菜王国』なんだ！」

※この冊子の「野菜」は
農林水産省の生産出荷統計等による分類としています。

「ぼくらも合言葉を言ってみよう！」

「本当だ！ たくさんのが育っているね！」

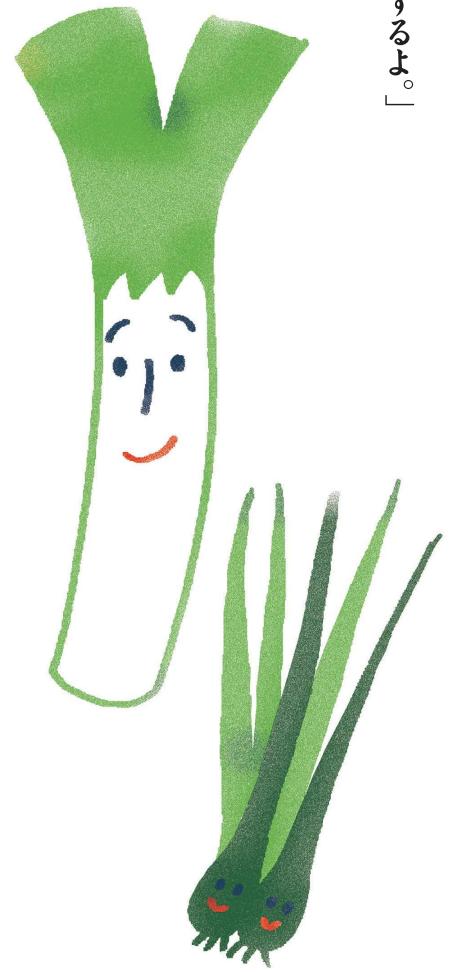


「よんだー？」

ぼくらはねぎ3きょううだい！
いろんなお料理に登場するよ。

ハネギちゃん

しろねぎくん



たまねぎくん



「生だとちょっとぴりからいけど、
煮込むととろとろおいしいよ。」

「わたしたちもよんだー？」

ツヤツヤかぼちゃさん

キラキラトマトちゃん

かぼちゃさん



トマトちゃん

ステイックセニョールさん



スタイルばつぐん

ステイックセニョールさんもごあいさつ。

3人はとつてもおしゃれさん。お料理を美しくいろいろどるよ。

「よんだかい？ わたしは三方原のじゃがいもじや。
わたしま三島のじゃがいもよ。」

みかたはら
三方原の
じゃがいもさん



みしま
三島の
じゃがいもさん



じゃがいもにはたくさんの種類（しゅるい）があつて楽しいね！
ほつくりふかふかおなかも心（こころ）もいっぱいになるね。

よーし！

みんなで力を合わせて

野菜マシマシ

元気モリモリメニュー（げんき）を

つくろう！

「えいえい おー！」



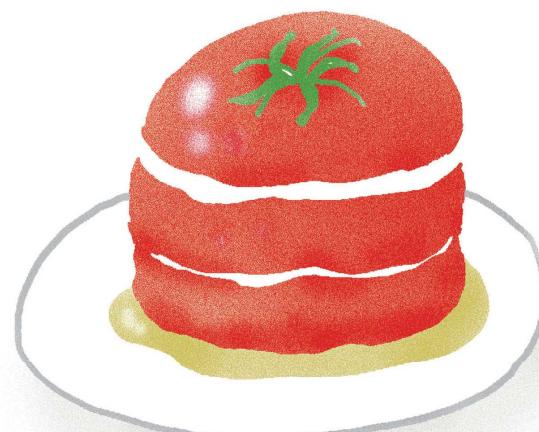
「かんせーい！」

いろどりあざやか

シャキシャキ とろとろ ほくほく

おいしくて^{たの}楽しくてすてきだね！

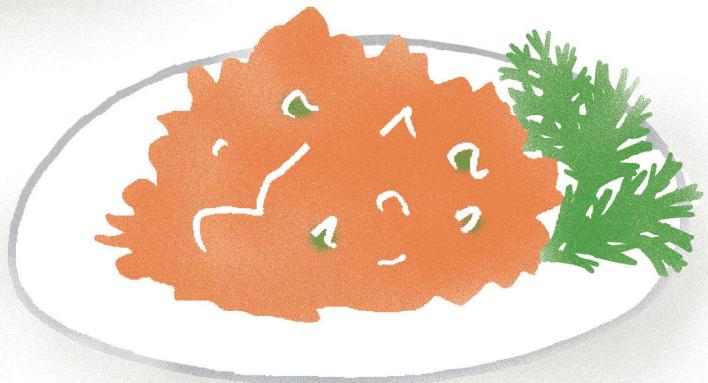
トマトステーキ



ブロッコリーのチーズソテー



かぼちゃのデリサラダ



ママのおはだもツヤツヤ

「おなかがスッキリしてからだがかる～い！」

メカじいちゃんがいつもより高くジャンプ！
お野菜のおかげだね！



トマトにかぼちゃ、ブロッコリー

お野菜たくさんでうれしいね！

あ！おみそしるには
じやがいもとねぎわ
入っているよ！

じやがいもとねぎわ

入っているよ！

静岡名産の
お茶もそろえて
手をあわせて
「いただきま～す！」

さあ、みんなで
「野菜マシマシ」メニューで

おいしく楽しく野菜を食べて

元気モリモリになろう！



せんにゅう!

野菜パワーアップ! マシマシ給食

しづおかけん やさいつかきゅうしょく
静岡県の野菜を使った給食が
にしいずちょうりつかもしょうがっこうで
西伊豆町立賀茂小学校で出ると
き聞いて行ってきたよ!



どうして「野菜マシマシ」だといいの?

野菜は、わたしたちの体にとって本当に大切な存在なんですよ。静岡県は、野菜王国と呼ばれるほど、たくさんのおいしい野菜が育てられています。そんなすばらしい静岡の野菜をもつと身近に感じることができます。が、この「野菜マシマシ」給食なんです。

去年より、ますますパワーアップした「野菜マシマシ」



すごいんです!

えいようきょうじゅ
栄養教諭
みづぐちともみせんせい
水口朋美先生

料理を減塩する4つのポイント

1
野菜マシマシ
カリウムが余分な塩分をからだからおいで!

2
うま味
うま味の効果で塩分がすくなくてもまんぞく!

3
香り
香りの効果で塩分がすくなくてもまんぞく!

4
素材の味を楽しむ
やさい野菜そのものの味を楽しんでみよう!



みんなも「野菜マシマシ」を意識して、毎日の食事にとりいれてみましょう。「カリウム」には、体内の塩分をおいだしてくれる働きがあり、健康な体を保つためにはかかせない要素なんです。

小さなうちは
野菜が苦手でもふつう
野菜ソムリエ 天野さん
年齢が小さなうちは野菜が苦手でも問題ないそう
です。小さい子どもたちが野菜を苦手と感じるのは、苦みやすっぱさに慣れていないから。味覚の成長とともにおいしいと感じるようになります。

野菜が苦手でも おいしく食べられるレシピ

かぼちゃのデリサラダ



甘いから、野菜になれるのにピッタリ! 厚さがそろうように切って、レンジでチン。マヨネーズ、ヨーグルト、塩コショウで味つけてできあがり。

やくだけピーマン



細かくするほど苦みがでるよ。まるごとアルミホイルで包んで、魚焼きグリルでやくだけ。色が変わってクタクタになるぐらいが、甘くなっておいしい!

ブロッコリーのチーズソテー



食感が苦手な子もいるから、固めぐらいがちょうどいいよ。1分半ぐらいレンジでチンして水気をきいたら、多めの油でこんがりで焼いて、チーズをいれよう。

トマトステーキ



ゼリー部分が苦手なときは焼いてみよう! 厚めに切って、弱火でじっくり焼くだけ。トマトは、うまみがいっぱいいまっているよ。

インターネットーしたところ、年齢が小さなうちは野菜が苦手でも問題ないそうですが苦手でも問題ないそうです。小さい子どもたちが野菜を苦手と感じるのは、野菜を苦手と感じるのは、苦みやすっぱさに慣れていないから。味覚の成長とともにおいしいと感じるようになります。

あせらず、楽しく野菜を食べて少しづつ親しんでいきましょう。



だいじょうぶ! 小さなうちは野菜が苦手でも

おいしく食べる方法、野菜ソムリエプロに聞きました!

静岡県は 野菜の王国



静岡県は日本でも有数の野菜の産地。

静岡県で作れない野菜はないかも?!

みんなの住んでいる地域にはどんな野菜があるのかな?

どうして静岡県は野菜の王国なの?

POINT 1 気温があたたかい

POINT 2 雨の量もちょうどいい

セルリー
冬の時期の
出荷量日本一!
静岡県の洋菜の代表

たまねぎ
静岡県西部のたまねぎは
日本で1番はやくとれるよ!



レタス

チンゲンサイ



しいたけ



えだまめ



はねぎ

ハーブ



とうもろこし



ハーブ

わさび
日本で1番作られている
静岡県の名産品だよ!



いちご



わさび



ハーブ



しいたけ

昔から盛んに作られているよ!
もちもち肉厚で食べ応えあり!

おしゃべり
JA静岡経済連
みかん園芸部・野菜花卉課
みなさん

野菜王国静岡だからいいこと
とれたて野菜が食べられる



1 ひの日にとれた野菜が
JAに集まる



2 ひのよるの夜のうちに
いちば・しゅうどう
市場に集合



3 ひの日の朝には
お客様のもとへ



じゃがいも

「男爵」と「マークイン」を
おもに作っているよ
ほくほく食感でおいしい!

トマト

大玉・中玉・ミニトマトなど
たくさんの種類が作られているよ!

いちご

「紅ほっぺ」と「きらび香」は静岡生まれ
ほっぺがおちるほどおいしそう!

農家さんが野菜についての
お話をしてくれたら
お手紙を書いてみよう!



Instagramで
静岡の野菜を紹介!
SHIZUOKA_YASAI

