



野菜 マシマシ 元気 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





ふとしくんとちべるたんは
とってもなかよし。

きょう
今日はいっしょに
しずおかけん
静岡県のお空を
さんぽ
散歩しにでかけています。

じつはちべるたんは、
おいしい食事の国からやってきた
そら
お空も飛べる

ちから
ふしぎな力をもった犬なのです。

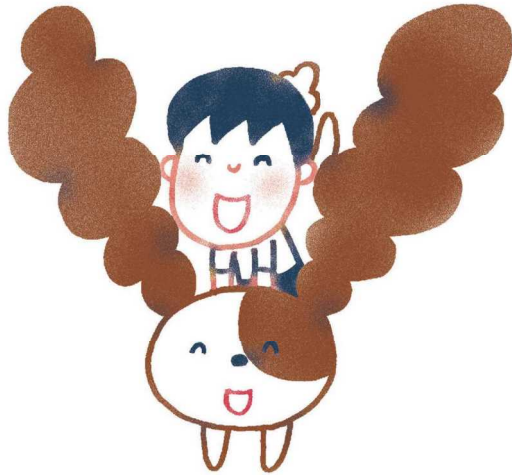
「野菜マシマシ」

「元気モリモリ」

「あー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！」



「ぼくらは合言葉を言ってみよう！」

「野菜マシマシ！元氣モリモリ！」

「本当だ！たくさんの野菜が育っているね！」

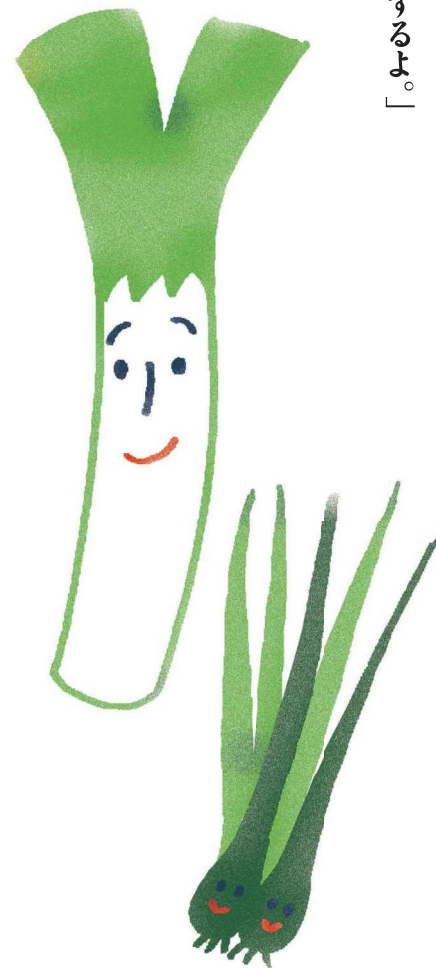
※この冊子の「野菜」は
のうりんすいさんしょう せいさんしゅつかとうけいとう ぶんるい
農林水産省の生産出荷統計等による分類としています。

「よんだ〜?」

ぼくらはねぎさんようだい!

いろんなお料理に登場するよ。」

しろねぎくん



ハネギちゃん

「生だ^{なま}とちよっぱりからいけど、

煮込^{にこ}むととろとろおいしいよ。」

たまねぎくん



「わたしたちもよんだ〜?」

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



スティック
セニョールさん



スタイルばつぐん

スティックセニョールさんもごあいさつ。

3人^{にん}はとってもおしやれさん。お料理^{りょうり}を美しく^{うつく}いろどるよ。



トマトちゃん

「よんだかい？ わたしは三方原のじゃがいもじゃ。」

「わたしは三島のじゃがいもよ。」

みかたはらの
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があつて楽しいね！
ほっくりふかふかおなかもちもいっぱいになるね。

よし！

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」を

つくろう！

「えいえいおー！」



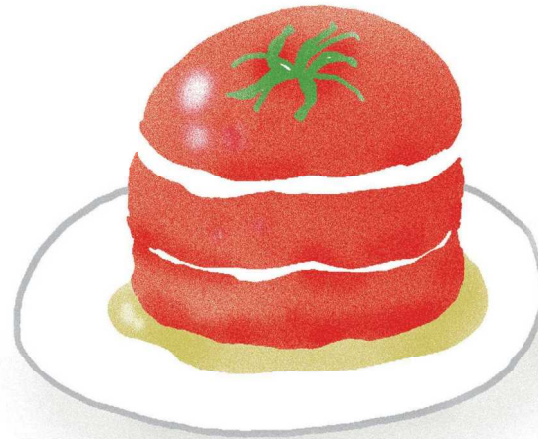
「かんせーい！」

いろどりあざやか

シャキシヤ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！

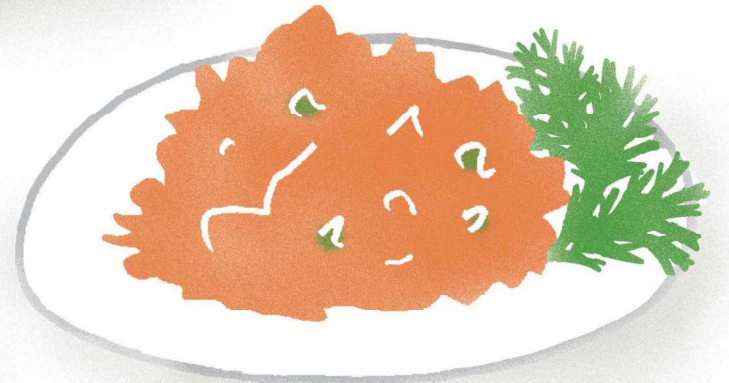
トマトステーキ



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

「おなかガスツキリしてからだがかるーい！」

メカじいちゃんがいともより高く^{たか}ジャンプ！

お野菜^{やさい}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

じゃがいもとねぎも

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！





これが静岡県の 野菜マシマシ給食だ!!



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
体からおいだす!

2 うま味

うま味の効果で
塩分がすくなくとも
まんぞく!

3 香り

香りの効果で
塩分がすくなくとも
まんぞく!

4 素材の味を楽しむ

野菜そのものの
味を楽しんでみよう!



給食は、野菜などの食材を
より具だくさんに使って
減塩しながら、野菜その
ものの味や旨味、香りを
大切にしたいメニューです。
これなら、塩分をきにせず、
おいしくて栄養もとれる
食事ができますね。
とくに、野菜に含まれる
「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
保つためにはかせかない
要素なんです。
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!



せんにゆう! 野菜マシマシ給食!

静岡県の野菜を使った給食が
西伊豆町立賀茂小学校で出ると
聞いて行ってきたよ!

どうして「野菜マシマシ」だといいの?

野菜って
すごいんです!
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
よばれるほど、たくさん
おいしい野菜が育てられて
います。そんなすばらしい
静岡の野菜をもっと身近
に感じることができると
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」



野菜はこうやって好きになっ
ていこう

野菜を好きになっ
 ていくには、まず
 はあまい野菜
 から始めてみま
 しょう。例えば、
 じゃがいも、コー
 ン、枝豆などがお
 すすめです。最
 初はマヨネーズ
 などをかけて食
 べても大丈夫。
 そして、なか
 なか野菜を食
 べられなくても、
 焦らないで。あ
 るひ突然食べ
 れるようになる
 ことも。そのた
 めにも、野菜が
 身近にある暮ら
 しをこころがけ
 ましょう。野菜
 を楽しく食べて、
 健康的なからだ
 を目指しましょう！

ひみつの 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



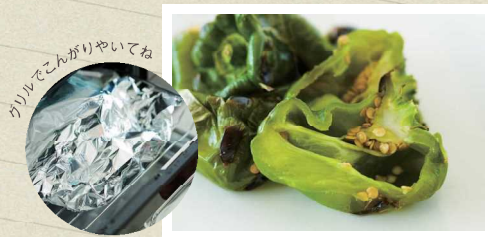
ヨーグルトとマヨネーズは1:1で、
 あまから、野菜になれるのにピタリ!厚さがそろ
 うように切って、レンジでチン。マヨネーズ、ヨーグルト、
 しお塩コンショウで味つけてできあがり。

ブロッコリーのチーズソテー



しょうかん、にがて、こ、かた
 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、
 おお、あぶら、多めの油でこんがり焼いて、チーズをいれよう。

やくだけピーマン



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

トマトステーキ



ふぶん、にがて、や、あつ
 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
 いっぱいつまってるよ。

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に
 インタビューしたところ、
 年齢が小さなうちは野菜
 が苦手でも問題ないそう
 です。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
 ようになっていきます。
 あせらず、楽しく野菜を
 食べて少しずつ親しんで
 いきましょう。

野菜ソムリエプロ
 あまのともえ
 天野 友江さん

ベジフルキュービット代表。
 野菜ソムリエコミュニティ静岡会長。
 食育イベント、料理教室などをメインに、
 畑と食卓の架け橋としてテレビやラジオも出演中。

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



しずおかけん にほん ゆうすう やさい さんち
静岡県は日本でも有数の野菜の産地。

しずおかけん つく やさい
静岡県で作れない野菜はないかも?!

す ちいき やさい
みんなの住んでいる地域にはどんな野菜があるのかな?

しずおかけん や さい おう こく
どうして静岡県は野菜の王国なの?

POINT 1



き おん
気温があたかい

POINT 2



あめ りょう
雨の量もちょうどいい

セルリー

ふゆ じ き
冬の時期の
しゅっかりよう に ほん いち
出荷量日本一!
しずおか けん ようさい たいひょう
静岡県の洋菜の代表

チンゲンサイ

ハーブ

レタス

えだまめ

とうもろこし

トマト

たまねぎ

しずおか けん せい ん
静岡県西部のたまねぎは
に ほん ばん
日本で1番はやくとれるよ!

ながねぎ

だいこん

ハーブ

はねぎ

わさび

にほん ばんつく
日本で1番作られている
しずおか けん かいさんひん
静岡県の名産品だよ!

いちご

さつまいも

わさび

ハーブ

しいたけ

むかし しか つく
昔から盛んに作られているよ!
にくあつ た ごた
もちもち肉厚で食べ応えあり!

じゃがいも

だんしゃく
「男爵」と「メークイン」を
おもにつくっているよ
しょっかん
ほくほく食感でおいしい!

トマト

おおだま ちゅうだま
大玉・中玉・ミニトマトなど
いゆるい つく
たくさんの種類が作られているよ!

いちご

べに かに しずおか う
「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〜い!

や さい おう こく しず おか
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 その日にとれた野菜が
JAに集まる



2 その日の夜のうちに
いちばに集合



3 つぎの日の朝には
お客さんのもとへ



おしえてくれた
しずおか けん せい ん
JA静岡経済連
えんげいぶ や さい か ぎ か
みかん園芸部/野菜花卉課の
みなさん



のうか 農家さんが野菜についての
はなし お話をしてくれたら
てがみ か
お手紙を書いてみよう!

インスタグラムで
しずおか や さい しやうかい
静岡の野菜を紹介! SHIZUOKA_YASAI

