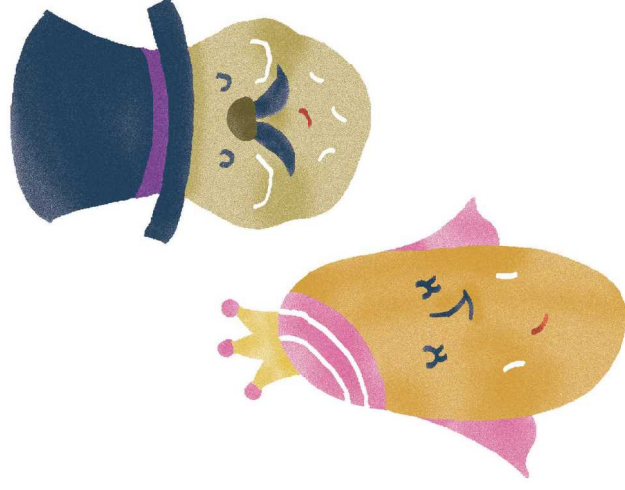




# 野菜マシマシ 元気モリモリ

## 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 静岡市葵区油手町9-6 tel.054-221-2433  
2024年3月第1刷発行



静岡県の食育



ふとしくんとちべるたんは  
とつてもなかよし。

今日<sup>こんにち</sup>はいつしよに  
静岡<sup>しずおか</sup>県のお空<sup>そら</sup>を  
散歩<sup>さんぽ</sup>しにでかけています。

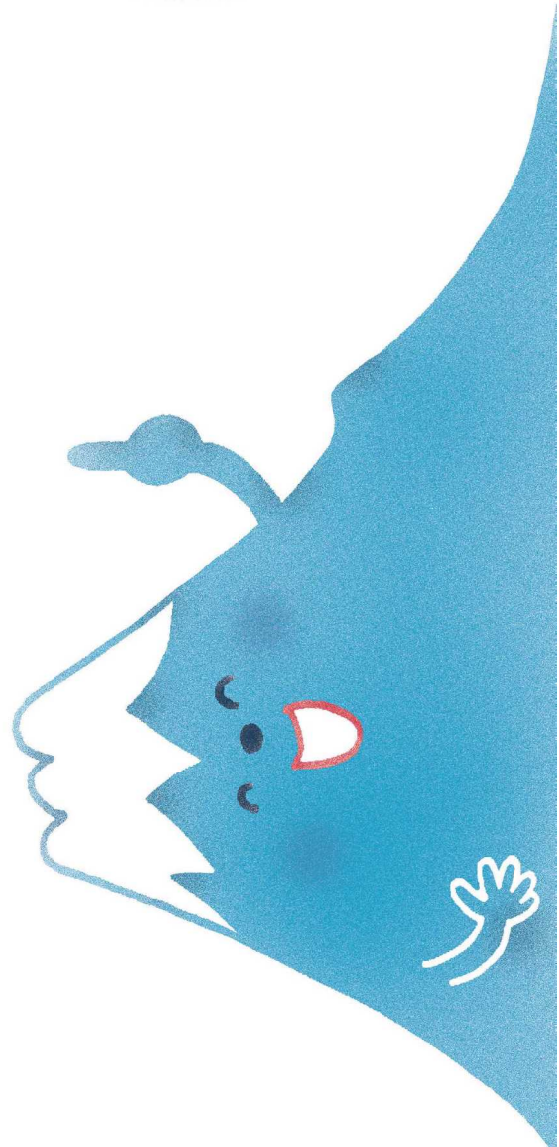
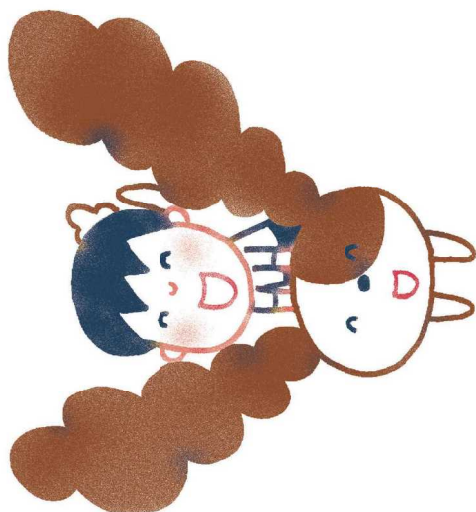
じつはちべるたんは、  
おいしい食事<sup>しょくじ</sup>の国<sup>くに</sup>からやってきた  
お空<sup>そら</sup>も飛<sup>と</sup>べる  
ふしぎな力<sup>ちから</sup>をもった犬<sup>いぬ</sup>なのです。

「野菜<sup>やさい</sup>マシマシ  
元気<sup>げんき</sup>モリモリ〜」

「あ！フジさんこんちはー」

『野菜<sup>やさい</sup>マシマシ 元気<sup>げんき</sup>モリモリ』  
ってなあに？」

「野菜<sup>やさい</sup>のパワーで  
元気<sup>げんき</sup>モリモリになる 合言葉<sup>あいごたばな</sup>だよー」



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！」



「本当だ！たくさんの野菜が育っているね！」

「ぼくらは合言葉を言ってみよう！」

「野菜マシマシ！元気モリモリ！」

※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。

「よんだ〜。」

ぼくらはねぎ3きょうだいー

いろんなお料理に登場するよ。」

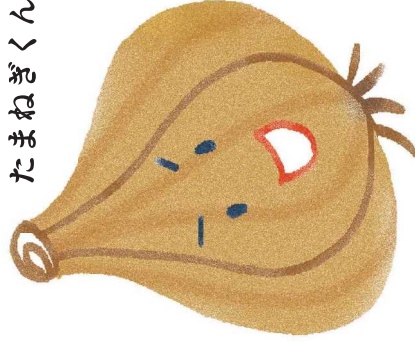
しろねぎくん



ハネギちゃん



たまねぎくん



「生だ<sup>なま</sup>とちよつぱりからいけど、

煮<sup>に</sup>込むととろとろおいしいよ。」

「わたしだちもよんだ〜。」

ツヤツヤかぼちやさん

キラキラトマトちゃん

かぼちやさん



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おあいそつ。

3人はとってもおしやれさん。お料理<sup>りょうり</sup>を美しくい<sup>うつく</sup>ろるよ。

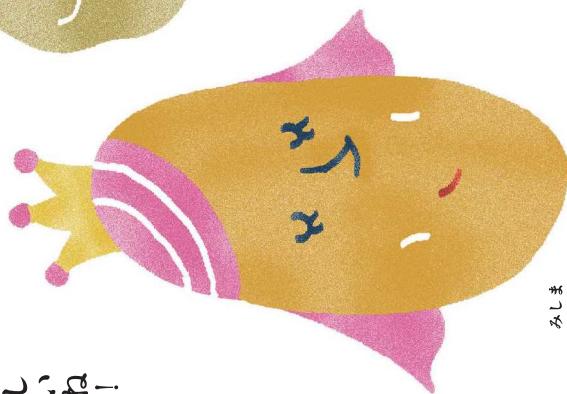
トマトちゃん



「よんだかい？ わたしは三方原<sup>みかたはら</sup>のじゃがいもじゃ。」

「わたしは三島<sup>みしま</sup>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<sup>しゅるい</sup>があつて楽しいねー

ほっくりふかふかおなか<sup>はら</sup>も心<sup>こころ</sup>もいっぱいになるね。

よしー！

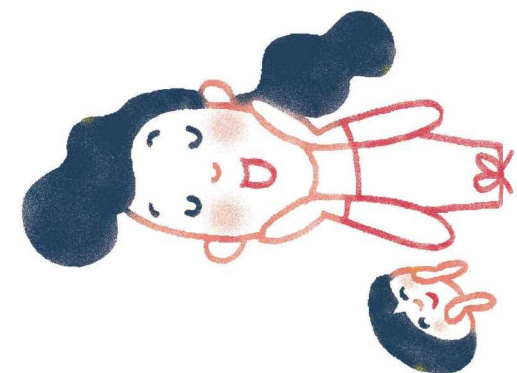
みんなで力をあわせて

「野菜<sup>やさい</sup>マシマシ

元気<sup>げんき</sup>モリモリメニュー」を  
つくろうー！

「えいえいおー！」



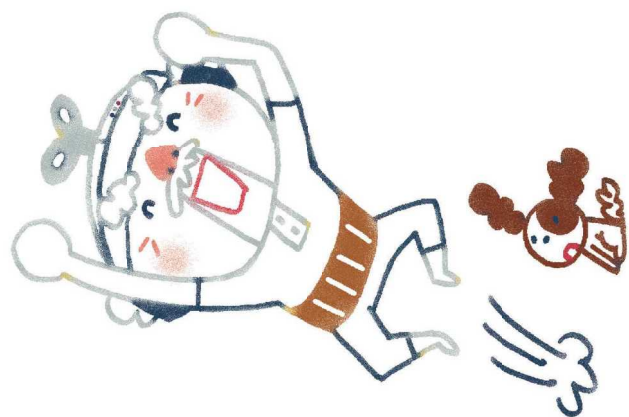


ママのおはだもツヤツヤ

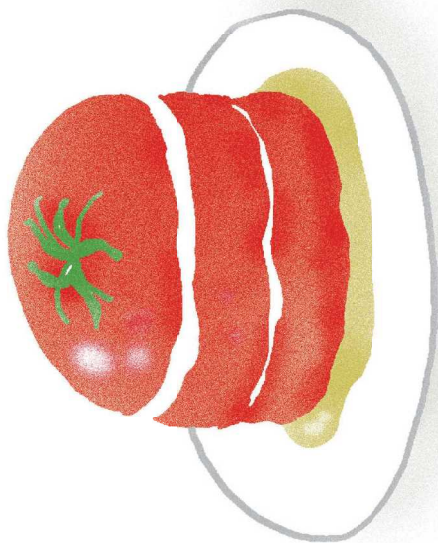
「おなかがスツキリしてからだがかる〜い！」

メカじいちゃんがいつもより高くジャンプー

お野菜のおかげだねー



トマトステーキ



ブロッコリーのチーズソテー



かぼちやのデリサラダ

「かんせーしー」

ころりあぢやか

シヤキシヤキとろとろほくほく

おいしくて<sup>たの</sup>楽しくてすてきだねー

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ー

あーおみそするには

じゃがいもとねぎも

入っているよー

静岡名産の

お茶もそろえて

手をあわせて

「いただきますーすー」

さあ、みんな

「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ー



## 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はじめてみましょう。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。あるひ突然食べら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から始めましょう。野菜を楽しく食べて、健康的なからだを目指しましょう！

### 野菜が苦手でも ひみつの

## おいしく食べられるレシピ

### かぼちゃのデリサラダ



デリサラダは、1.1ヤ



しやうごにすい野菜まつりから

### 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ったら、お好みの油でこんがりで焼いて、チーズをいれよう。

### やくだけピーマン



グリーンペッパーは、1.1ヤ

### トマトステーキ



トマトは、やくとあまくなる！

セ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、うまみがいっぱいまっているよ。

## 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ずるのは、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く感ず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 天野友江さん

ベジフルキュービット代表。  
野菜ソムリエエデュニシティ静岡会長。  
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 にはほん 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？！

みんなの住んでいる地域にはどんな野菜があるのかな？

二 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



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

や さい おう こく  
野菜の王国



1 その目にとれた野菜がJAに集まる



2 その日の夜のうちに市場に集合



3 つぎの日の朝にはお客さんのもとへ

わさび

日本で1番作られている静岡県の名産品だよ！



しいたけ



レタス



チンゲンサイ



ハーブ



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！



トマト



だいこん

ながねぎ



ハーブ



しいたけ

言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！



はねぎ



えだまめ



わさび



ハーブ

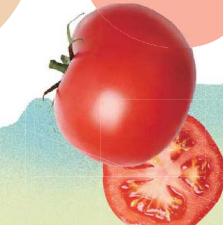


いちご

「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！



じゃがいも

「男爵」と「メークイン」をおもに作っているよ  
ほくほく食感でおいしい！



おしえてくれた  
JA静岡経済連  
みかん園芸部/野菜花卉課の  
みなさん



藤澤さん

中村さん

若林さん

農家さんが野菜についての話をしてくれたら  
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 しょうかい  
静岡の野菜を紹介！ SHIZUOKA VASU