

野菜の力で 健康にいいね！



生活習慣病予防の観点から、1日に必要な野菜量は350g以上といわれています。野菜には、ナトリウム（食塩）を排出して血圧を下げる効果のあるカリウムが多く含まれ、体内の細胞・組織の酸化を抑制するビタミンを多く含んでいます。また、野菜に多く含まれる食物繊維には腸内環境を良好に保つだけでなく、コレステロールの吸収を抑える働きがあります。

毎日の献立に、野菜をプラスし、栄養と彩りをプラスしましょう。

実践！

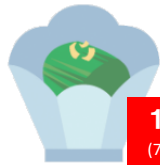
1日に必要な野菜量（350g）を摂るためには、小鉢（小皿約70g）で5皿を目安に食べれば大体摂れるといわれています。

＼野菜を食べよう！／
目標 1日5皿
(70g×5皿=350g)



ひじきの煮物

1皿
(70g)



お浸し

1皿
(70g)



具だくさんみそ汁

1皿
(70g)



野菜炒め

2皿
(140g)



入善町
NYUZEN MACHI

元気わくわく健康課 保健センター ☎ 0765-72-0343

野菜を食べて健康になろう！



毎食、野菜を食べていますか？バランスのとれた食事に野菜は欠かせない存在です。

毎日の食事に野菜をうまく取り入れ、健康な毎日を過ごしましょう。

野菜をたくさん食べることができる、保育所や小学校の人気給食レシピです。ぜひご活用ください。

保育所給食 人気レシピ

	熱量	塩分	野菜量
野菜のみそドレサラダ	52 k cal	0.6 g	74 g
マセドアンサラダ	98 k cal	0.3 g	83 g
ほうれん草としめじのサラダ	93 k cal	0.3 g	77 g

小学校給食 人気レシピ

コーン入りおひたし	22 k cal	0.4 g	55 g
マヨはりはり和え	45 k cal	0.2 g	33 g
キャベツのごま昆布和え	24 k cal	0.3 g	53 g
キャベツとそぼろのピリ辛炒め	73 k cal	0.5 g	66 g
ラタトゥイユ	50 k cal	0.5 g	80 g

保育所給食 人気レシピ

☆ 保育所給食人気レシピ ☆

野菜のみそドレサラダ



栄養成分表示 (1人分) 熱量 52 kcal たんぱく質 2.7 g 炭水化物 6.5 g 食塩相当量 0.6 g (推定値) / 野菜 74 g

材料 2人分

キャベツ	60 g
もやし	40 g
ごぼう	15 g
ロースハム	15 g
コーン缶	15 g
にんじん	15 g
酢	小さじ1/2
みそ	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
米油	小さじ1/3
さとう	小さじ1/3

作り方

- ① キャベツ、ハム、にんじんは短冊切りにする。ごぼうは千切りにする。
- ② ①ともやしをゆでる。
- ③ 調味料をよく混ぜて②とコーンを和える。

ポイント
さっぱりしたみそ
ドレッシングが野
菜によく合います。



☆ 保育所給食人気レシピ ☆

マセドアンサラダ



栄養成分表示 (1人分) 熱量 98 kcal たんぱく質 1.6 g 炭水化物 12.9 g 食塩相当量 0.3 g (推定値) / 野菜 83 g

材料 2人分

じゃがいも	90 g
にんじん	30 g
アスパラ (きゅうり)	15 g
コーン缶	30 g
マヨネーズ	大さじ1
ケチャップ	少々
さとう	小さじ1/3
しょうゆ	少々

作り方

- ① ジャがいもとにんじんは1 cm角のサイコロ状に切り、ゆでる。
- ② アスパラはゆでて1cm長さに切る (きゅうりは1 cm角のさいころ状に切り、さっとゆでる)
- ③ 調味料をすべてあわせて①②とコーンを和える。

ポイント

いろいろな食感が楽しめるサラダです。噛む練習にもなります。



2

☆ 保育所給食人気レシピ ☆

ほうれん草としめじのサラダ



栄養成分表示 (1人分) 熱量 93 kcal たんぱく質 2.7 g 炭水化物 4.2 g 食塩相当量 0.3 g (推定値) / 野菜 77 g

材料 2人分

ほうれん草	120 g
切干大根	3 g
しめじ	30 g
かつおぶし	1 g
しょうゆ	小さじ1/3
マヨネーズ	大さじ2

作り方

- ① 切干大根をもどして2 cm長さに切る。
- ② ほうれん草は2 cm幅に切る。しめじは小房にわけて、大きいものは半分に切る。
- ③ ①②をゆでる。
- ④ かつおぶしと調味料を混ぜて③と和える。

ポイント

かつお節とマヨネーズの旨味で塩分控え目でも食べやすい味付です。



3

小学校給食 人気レシピ

☆ 小学校給食人気レシピ ☆

コーン入りおひたし



栄養成分表示 (1人分) 熱量 22 kcal たんぱく質 1.0 g 炭水化物 4.5 g 食塩相当量 0.4 g (推定値) / 野菜 55 g

材料 2人分

小松菜	20 g
にんじん	10 g
キャベツ	60 g
コーン	20 g
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/3

作り方

- ① 小松菜は2 cm幅に切る。にんじんは千切り、キャベツは短冊切りにする。
- ② ①を茹でて、冷水で冷やし、水を切っておく。
- ③ 調味料を合わせる。
- ④ ②、③とコーンを和える。

ポイント
彩り良く、コーンの
甘味もあって、子供も
食べやすい一品です。

☆ 小学校給食人気レシピ ☆
マヨはりはりと和え



栄養成分表示 (1人分) 熱量 45 kcal たんぱく質 1.5 g 炭水化物 4.1 g 食塩相当量 0.2 g (推定値) / 野菜 33 g

材料 2人分

切干大根	6 g
小松菜	40 g
にんじん	20 g
大豆水煮	10 g
マヨネーズ	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/3

作り方

- ① 切干大根を水で戻す。
- ② 小松菜は2 cm幅に切り、にんじんは千切りにする。
- ③ ①と②を茹でて、冷水で冷やし、水を切る。
- ④ 大豆はさっと茹でて、冷ます。
- ⑤ ③と④をしょうゆとマヨネーズで和える。

ポイント

切干大根に大豆と子供が苦手な食材もマヨネーズで食べやすくなります。

5

☆ 小学校給食人気レシピ ☆
キャベツのごま昆布和え



栄養成分表示 (1人分) 熱量 24 kcal たんぱく質 1.2 g 炭水化物 4.2 g 食塩相当量 0.3 g (推定値) / 野菜 53 g

材料 2人分

キャベツ	60 g
きゅうり	30 g
にんじん	16 g
刻み昆布	2 g
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/3
しろごま	2 g

作り方

- ① キャベツは短冊切り、にんじんは千切りにする。
- ② きゅうりは輪切りにする。
- ③ しょうゆと砂糖を合わせる。
- ④ ①、②を茹でて、冷水で冷まし、水を切る。
- ⑤ ④に刻み昆布、しろごま、③と和える。

ポイント

昆布の旨味で減塩の工夫になる一品です。
減塩昆布で和えてもOKです。

6



キャベツとそぼろのピリ辛炒め

栄養成分表示 (1人分) 熱量 73 k cal たんぱく質 3.6 g 炭水化物 6.5 g 食塩相当量 0.5 g (推定値) / 野菜 66 g

材料 2人分

キャベツ	70 g
にんじん	20 g
玉ねぎ	40 g
生姜	1 g
にんにく	1 g
豚ひき肉	30 g
油	適量
一味唐辛子	少々
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	小さじ1/2

作り方

- ① キャベツ、にんじんは短冊切り、玉ねぎは5mm幅のスライスにする。
- ② にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油をひいて、にんにく、しょうがを入れる。
- ④ ③の香りが出てきたら、豚ひき肉を炒める。
- ⑤ 肉に火が通ったら、にんじん、玉ねぎを入れて炒め、キャベツを加えて炒める。
- ⑥ 野菜に火が通ったら、砂糖、しょうゆ、一味唐辛子を入れて、水溶き片栗粉でとろみを付ける。

ポイント

辛さはお好みで調整してください。夏にも食欲そそる一品です。



ラタトゥイユ

栄養成分表示 (1人分) 熱量 50 k cal たんぱく質 1.0 g 炭水化物 9.2 g 食塩相当量 0.5 g (推定値) / 野菜 80 g

材料 2人分

玉ねぎ	40 g
なす	20 g
ズッキーニ	20 g
パプリカ	10 g
南瓜	30 g
にんにく	1 g
トマト	40 g
オリーブオイル	適量
トマトケチャップ	大さじ1
白ワイン	小さじ1/2
コンソメ	小さじ1/3
塩	小さじ1/3

作り方

- ① なす、ズッキーニは食べやすい大きさに切る。
- ② 玉ねぎ、パプリカ、南瓜、トマトは2cmの角切りする。
- ③ にんにくはみじん切りにする。
- ④ 鍋のオリーブオイルを入れ、にんにくを炒める。
- ⑤ ④に香りが出てきたら、玉ねぎ、ズッキーニ、なす、パプリカを炒める。
- ⑥ ⑤の野菜がしんなりしてきたら、南瓜、トマト、塩、コンソメ、白ワインを入れて、蓋をして煮る。野菜に火が通ったら、トマトケチャップを入れる。

ポイント 夏野菜たっぷりですが学校では野菜を全部、蒸し煮します。肉、魚、パスタと色々なものに合います!