



いもっち くりっち
五泉市食育推進キャラクター

食育だより

令和元年7月
発行：五泉市食育推進
検討委員会
(事務局 学校教育課)

給食で人気の
あのおかずも
登場!!



切干大根のツナ和え

やさいのおかずたべよう 大特集!!

ヤサイ
オカズ
メモ

給食のやさいおかずは **2** 皿分。

1 副菜(やさいのおかず)

キャベツの
ごま和え



2 汁もの

めんでも♪

丼でも!



麻婆丼



ちゃんぽんめん

給食で、かならず
やさいのおかずが登場
するのは、やさいが
からだに必要だからだよ。

きみの好きなおかずはあるかな!?



人気給食ベスト3!

※栄養士への聞き取りによる

1位

不動の人気メニュー

さわにわん

沢煮椀



2位

チーズあり派? ナシ派?

きりざい



3位

シンプルがうまい!

にんじんしりしり



ウラ面にレシピあります

やさいのチカラ



- からだの調子をととのえる
ビタミンがとれる!
- おなかの調子をととのえる
食物せんいがとれる!
- やさいの色や香りだって、
からだに大切な栄養!

やさいには、からだをつくる
材料になったり、からだを元気に
する栄養が含まれているよ。

ヤサイ
オカズ
メモ

1日ですべてほしいやさいのおかずは

5 皿分。



きりざい



沢煮椀



コンソメスープ



のり酢和え



パンサンサー



どう? きみの1日のやさいの量は、足りているかな?
5皿を達成するポイントは、朝食でやさいのおかずを
食べること。

ウラ面をチェックしてみて、一緒にできることから
はじめよう!

ヤサイ
オカズ
メモ

朝からむりせずやさいを食べるには、 汁もの、スープをやさいおかずに♪

夏におすすめ！
夏やさいミネストローネ★

トマトとオクラの
スープ



むらくも汁
さつま揚げや卵が入って
えいようたっぷり！



夏はやさいを洗って
食べるだけでも○
それならきみにも
できるかも！？



豚丼

丼ものも、
やさいが入ると
えいようバランスグー！



給食で人気の
レシピを紹介するよ！

にんじんしりしり



- ・作り方・
- ①にんじん(1本)は千切りにする。
(スライサーを使うと便利)
- ②にんじんとツナ缶(1缶)を炒める。
(ツナ缶の油で炒める)
- ③塩、こしょう、しょうゆ(各少々)
で味付けし、溶き卵(1個)を加えて
さらに炒め、できあがり♪



沢煮椀

きりざい



「沢煮椀」と「きりざい」、その他の
やさいおかずレシピは
↓サイトをチェック！！



にこサポ

子育てに役立つ
情報サイト！

まいにち Happy × げんき
クッキング！

給食の人気メニューから
普段の献立、お祝い料理まで、
お子様向けの料理レシピの閲覧や投稿ができます！



にこサポ 沢煮椀



で検索♪

他にもたくさん！

五泉市
食育情報



五泉まるごと
ヘルシーガイドブック

野菜を上手に食べる
ヒントが満載！



五泉のうんめえ給食

学校給食おすすめ
メニューを掲載！



五泉市子ども課
LINE@

最新レシピや子育て情報
はLINEでお知らせ！

