

好き嫌いなく、野菜を食べよう!

のう せつ さい まい のこ
 農家さんが大切に育てた野菜です。毎食残さず食べましょう。

さい
 野菜には
 こんな「力」があるよ!

よくかんで食べるから
 頭がハッキリするよ

かぜを
 ひきにくくなるよ

ほね は
 骨や歯が
 じょうぶになるよ

元気で
 いられるよ

うんちが
 出やすくなるよ

◆好きな野菜:

◆その理由は:

あじ 味だけでなく、色、形、食感(やあらかい、固いなど)、
 おなかのすきく「あい」によっておいしさは変(か)わるよ!
 いろいろな食べ方を試(た)して好きにな(な)ってね!



作(つく)って みてね 「さかえの野菜」を使ったおいしいレシピ

か だいこんの中華あえ

きゅう
 給食に出たレシピだよ。おうちで作(つく)ってみてね。



ざいりょう 材料(4人分)

- だいこん …… 1/4本(200g)
- にんじん …… 3cm(25g)
- サラダ用こんにゃく …… 20g(または糸寒天2g)
- ごま(白) …… 大さじ1
- しょうゆ …… 小さじ2
- さとう …… 大さじ1/2
- 酢 …… 小さじ2
- 塩 …… 1つまみ
- ごま油 …… 少々

作り方

- ① だいこんとにんじんはせん切りにし、ゆでる。
- ② サラダ用こんにゃくをさっとゆでる。
 糸寒天の場合は、水でもどしておく。(ゆでない)
- ③ ごまを切る。(すり鉢ですりつぶす)
- ④ 小鍋にしょうゆ・さとう・酢・塩を入れ火をつけ、さとうがとけたら火を止め、冷ましておく。(電子レンジでもよい)
- ⑤ 水気をきった材料と④・ごま・ごま油であえる。

きゅう こん かん
 給食の献立「中華あえ」ですが、
 分量については、家庭用にアレンジしています

「さかえの野菜」が
 給食に出ることもあるので、
 楽しみにしてね!

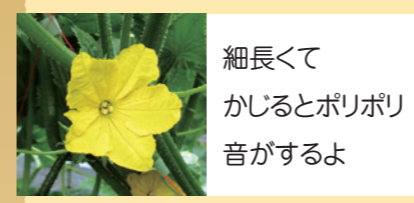
給食の時間は、
 みんなでおいしく食べようね!

さかえの野菜を

知って・食べて・元気に!

線でむすんで
 みよう

この花の野菜はな〜に?



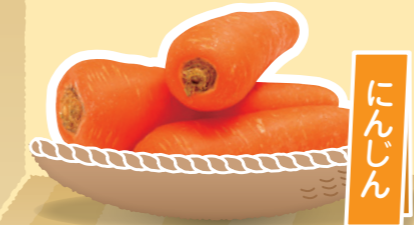
細長くて
 かじるとポリポリ
 音がするよ



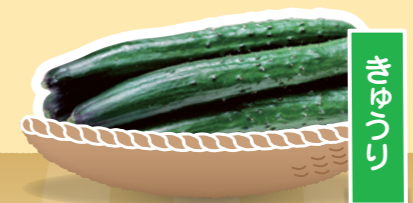
実は花より
 もっと濃い
 色だよ



花芽がつく前に
 オレンジ色の
 根を食べるよ



にんじん



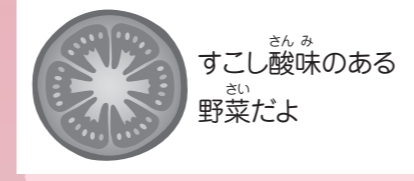
きゅうり



なす

線でむすんで
 みよう

このおなかの野菜はな〜に?



すこし酸味のある
 野菜だよ



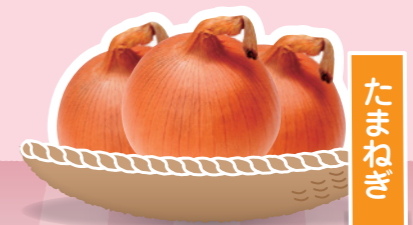
みどり
 緑のほかに
 赤色の実が
 あるよ



いた
 炒めると
 あま
 甘くなる
 野菜だよ



ピーマン



たまねぎ



トマト

自分の学校や家の近くに 農地や直売所はあるかな?

まちたんけんで
さがしてみよう!!

★は、直売所
☆は、農地

※直売所は曜日によってあいていない日があります。
※マップにのっていない農地や直売所もあるので、さがしてみましょう。

1 千秀小学校
2 常勝寺
3 吉野果樹園 (トマト、ぶどう)
4 金井高校

1 矢島農園
矢島清久さん

2 矢島農園
矢島聡さん

3 戸原農園
矢島久道さん

4 矢島農園
矢島義久さん

5 戸原農園
戸原敏夫さん



6 須藤農園
須藤源治さん

7 三橋農園
三橋清二さん

8 田中農園
田中茂一さん

8 田中農園
田中文江さん

9 JA横浜ハマツ子
直売所 本郷店
店長 小川美紀さん

10 子ども支援農園
高田良活さん

11 高橋農園
高橋幸信さん

12 角田農園
角田雅久さん

「さかえの野菜」の大集合

「さかえの野菜」は栄区で作られている代表的な野菜(24種類)です。
季節にあわせて新鮮な野菜が食べられます。一番よくとれておいしくなった時期を食べ物の「旬」といいます。

<p>春</p> <p>たけのこ トマト ほうれんそう こまつな カリフラワー だいこん かぶ ブロッコリー レタス キャベツ ねぎ</p>	<p>夏</p> <p>えだまめ えんどう トマト ピーマン なす いんげん たまねぎ とうもろこし こまつな きゅうり</p>
<p>秋</p> <p>ほうれんそう かぶ こまつな なす ブロッコリー カリフラワー ピーマン しゅんぎく だいこん トマト キャベツ にんじん みずな はくさい ごぼう</p>	<p>冬</p> <p>カリフラワー ブロッコリー だいこん みずな かぶ こまつな しゅんぎく ほうれんそう キャベツ にんじん はくさい</p>

1年中作られている野菜はど〜れ? (野菜の名前)

栄区では野菜の他にじゃがいも、さといも、ぶどう、なしなども作られています。しらべてみてね!

まちたんけんであかったこと・気づいたことをメモしよう

