保育所（園）・幼稚園における農作物の栽培・収穫体験を取り入れた

食育の取組のまとめ

（平成18,19, 20年度やましろ食育プロジェクト食育教室から）

と

食育資料集



平成21年3月

京都府山城北保健所、山城南保健所

（協力:京都府山城北農業改良普及センター）

はじめに

平成１８年度から、地元産の野菜をもりもり食べることにより、未来を担う子ども達が健やかに成長し、山城地域の人々がより健康で豊かに暮らすことを目的に、京都府山城広域振興局健康福祉部山城北保健所、山城南保健所、農林商工部企画調整室、山城北農業改良普及センター、山城教育局が協働して食育を推進するために、「やましろ食育プロジェクト」を立ち上げ様々な取組を行ってきました。

その一環として、保育所（園）・幼稚園における園児や保護者を対象に、「野菜嫌い」の課題解決を目的に、農作物の栽培や収穫体験や栄養教育等を取り入れた「食育教室」をモデル的に実施してきましたが、教室実施後に行ったアンケート調査結果から、「食育教室」は課題解決に効果を示したものの、その効果が必ず継続しているわけではないことがわかりました。

そこで、「各施設における子どもへの食育の取組」から「家庭での食育の充実」へつなげ、野菜をもりもり食べる元気な子どもを増やすため、保護者に対する配布型食育プリントを作成しました。

平成２１年度から施行される「保育所保育指針」や「幼稚園教育要領」にも子どもだけでなく、「保護者に対する食育の実施」項目も明記されるようになります。

平成１８年度作成「保育所（園）・幼稚園における農作物収穫体験等を取り入れた食育の取組事例（やましろ食育プロジェクト等から）」及び平成１９年度作成「平成１９年度保育所（園）・幼稚園における農作物の栽培・収穫体験等を取り入れた食育の取組事例＝さつまいもの収穫体験から食育教室へ＝」の冊子と併せて、当冊子が各関係機関で子どもや保護者に対し行われる食育の取組の推進、充実を図る一助となることを願います。

平成２１年３月

京都府山城北保健所

京都府山城南保健所

目　次

1　農作物の栽培・収穫体験を通じた食育教室アンケート結果概要　1
＝平成１８，１９，２０年度やましろ食育プロジェクト食育教室の
保護者へのアンケート結果から＝

2　保護者に対する食育プリント、栄養教育紙芝居原稿　9
（１）トマト
（トマトを食べよう、トマトのおすすめメニュー、トマトソースを作ろう）
（２）枝豆（枝豆を食べよう、枝豆のおすすめメニュー、枝豆のゆで方）
（３）ピーマン（ピーマンを食べよう、ピーマンのおすすめメニュー）
（４）なす（なすを食べよう、なすのおすすめメニュー）
（５）かぼちゃ（かぼちゃを食べよう、かぼちゃのおすすめメニュー）
（４）ゴーヤ（ゴーヤを食べよう、ゴーヤのおすすめメニュー）
（５）きゅうり（きゅうりを食べよう、きゅうりのおすすめメニュー）
（６）夏野菜を食べよう（両面）
（７）だいこん
（だいこんを食べよう（両面）、だいこんのおすすめメニュー
だいこんのおすすめメニュー２、だいこん汁を作ろう）
（８）みず菜（みず菜を食べよう（両面）、みず菜のおすすめメニュー）
（９）小松菜（松菜を食べよう、小松菜のおすすめメニュー）
(10) ほうれん草（ほうれん草を食べよう、ほうれん草のおすすめメニュー）
(11) 白菜（白菜を食べよう、白菜のおすすめメニュー）
(12) かぶ（かぶを食べよう、かぶのおすすめメニュー）
(13) ブロッコリー（ブロッコリーを食べよう、ブロッコリーのおすすめメニュー）
(14) ごぼう（ごぼうを食べよう、ごぼうのおすすめメニュー）
(15) 冬野菜を食べよう（両面）
(16) にんじん（にんじんを食べよう、にんじんのおすすめメニュー）
(17) ちんげん菜のおすすめメニュー
(18) とうがんを食べよう
(19) さつまいも
（さつまいもを食べよう、さつまいものおすすめメニュー、さつま汁を作ろう）
(19) 野菜いっぱい笑顔まんてん幼児の食事（両面）
(20) 緑黄色野菜を食べよう
(21) 春巻きを作ってみましょう
(22) 野菜の切り方
(23) おいしいだし汁を取ってみましょう
(24) 栄養教育紙芝居「りょくちゃんとそのくん＝春夏編＝」原稿
配布プリント「今日の紙芝居（春夏編）」
(25) 栄養教育紙芝居「りょくちゃんとそのくん＝秋冬編＝」原稿
配布プリント「今日の紙芝居（秋冬編）」

3　平成２０年度やましろ食育プロジェクト食育教室　75
保護者からの感想文

4　平成１８，１９，２０年度やましろ食育プロジェクト　103
食育教室の保護者へのアンケート結果

＜付録＞ＣＤ栄養教育紙芝居「りょくちゃんとそのくん」

農作物の栽培・収穫体験を通じた
食育教室アンケート結果概要

＝平成１８，１９，２０年度やましろ食育プロジェクト
食育教室の保護者へのアンケート結果から＝

農作物の栽培・収穫体験を通じた食育教室アンケート結果概要

＝平成１８、１９、２０年度やましろ食育プロジェクト食育教室
の保護者へのアンケート結果から＝

当アンケートは、平成１８年度から３年間、やましろ食育プロジェクトの一環で農作物の栽培・収穫体験食育教室の希望があった管内保育所（園）・幼稚園の施設従事者及び７９９名の園児の保護者を対象に実施しました。実施時期は教室終了後の２週間後と２ヵ月後とし、そのアンケート結果は次のとおりでした。

◆回収率　２週間後　６２．２％（４９７／７９９名）
（平成１８，１９，２０年度実施）
２ヵ月後　６１．４％（３５５／５７８名）
（平成１９，２０年度実施）

◆教室実施内容　農作物の栽培・収穫体験→栄養教育紙芝居→収穫した農作物の試食（給食等）
（詳細は、平成 20 年 3 月作成「平成 19 年度保育所（園）・幼稚園における農作物の栽培・収穫体験等を取り入れた食育の取組事例」参照のこと）

農作物の栽培・収穫体験を通じた食育教室で、教室実施直後で４３．８％の野菜嫌いの園児が野菜を食べる（食べようとする）ようになりました。

野菜が嫌い、または、好きとも嫌いとも言えない園児は、図１のとおり４５．５％でした。

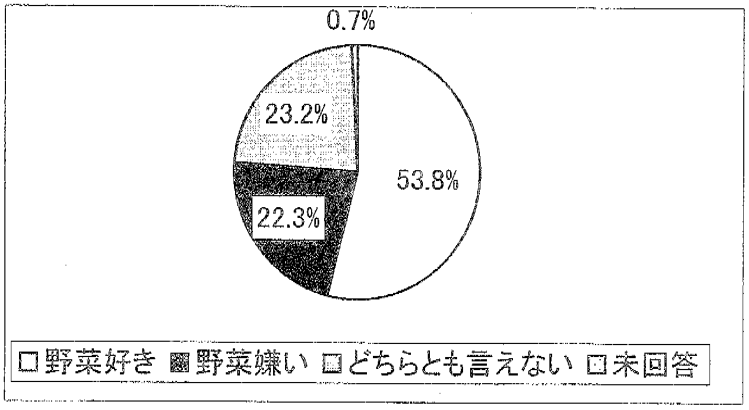


図１　園児の野菜の好き嫌い

保育所（園）、幼稚園（以下施設と記す）の従事者は、「野菜をたべるようになった（食べようとするようになった）」や「野菜に興味を持つようになった」園児が保護者より多くなったと感じていました（図３）。２ヵ月後には、その割合は減少していたものの、その効果は、「野菜を食べるようになった（食べようとするようになった）」項目で未だ３０％程度継続していました（図２，３）。

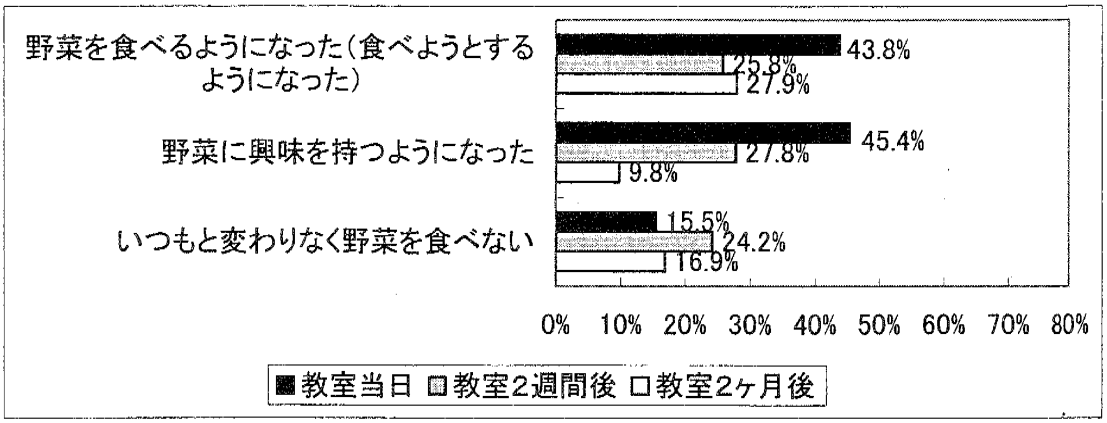


図２　野菜嫌いの園児の変化（保護者の回答）

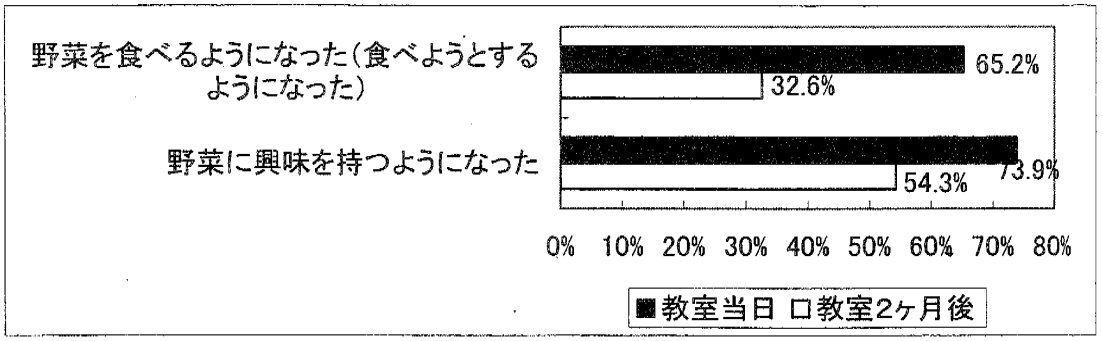


図３　園児の変化（施設従事者）

農作物の栽培・収穫体験を通じた食育教室で、保護者の野菜料理を作ろうとする調理意欲も高めることが出来ました。

教室を通じて、「野菜料理を作った（作ろうと思った）」と約半数近くの保護者が回答しました。施設の従事者も８４．４％の者が保護者から「料理を作った」と言う声を聞いたと回答しました（図４）。また、２週間後には、３０．５％の保護者が「野菜料理を作るようになった」と回答しました。その理由として、「子どもが野菜を食べるようになった」ことが考えられました。

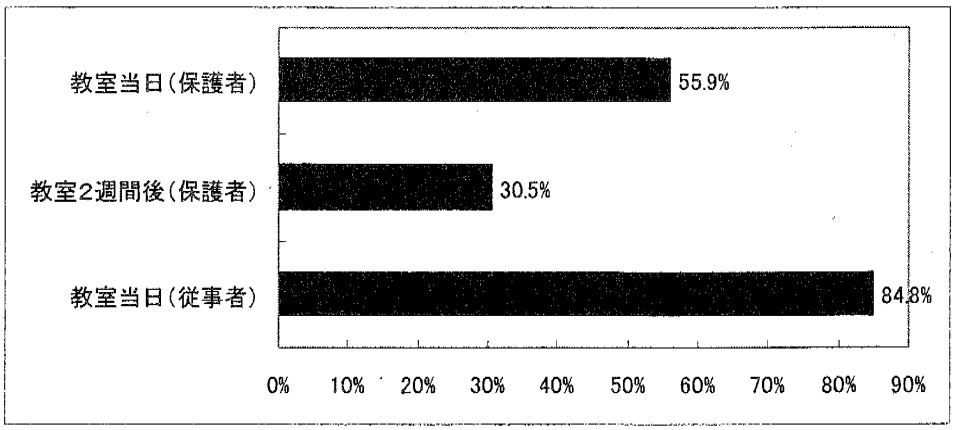


図４　家庭で野菜料理を作る割合

各教室後、感想文の内容から、その体験や農作物を話題に、家族での会話が行われ、子どもから保護者へ様々なことが伝達されていることがわかりました。

感想文を記載された内容により分類したところ、子どもが主語のものと保護者が主語のものそれぞれ多かった内容の上位５位までは以下のとおりでした（表１，２）。

これ以外に、子どもが主語のものでは、「教室時に実施した栄養教育の紙芝居の内容について兄弟や保護者に伝え、教えていた」、「収穫した野菜を使ってこんな料理を作ってほしいとせがんできた」等の内容もあげられました。

保護者が主語のもので収穫時の感想の「家に持ち帰って野菜料理を作っておいしく食べた」の中には、「家族みんなで楽しく会話をしながら食べた様子」を書いたものが１／４程度ありました。

表１　感想文の内容で子どもが主語のもの

順位	は種、定植時	収穫時
1	当日実施したことのみの内容	当日実施したことのみの内容
2	実施して楽しかった、おもしろかった	実施して楽しかった、おもしろかった
3	種や苗が大きくなることへの楽しみ	園で試食しておいしかった
4	種や苗が大きくなって食べることへの楽しみ	野菜嫌いだけど食べようとした
5	実施したことがうれしかった	実施したことがうれしかった

表２　感想文の内容で保護者が主語のもの

順位	は種、定植時	収穫時
1	これを通じて考えたこと、学んだこと	家に持って帰って野菜料理を作っておいしく食べた
2	子がよい経験が出来てよかった	感謝の気持ち
3	感謝の気持ち	子供と一緒に調理した
4	今後への期待	子がよい経験が出来てよかった
5	家庭で栽培している話	これを通じて考えたこと、学んだこと

朝食に野菜を食べていない子どもは５５．７%あり、食べていても少量でした。また、朝食、夕食とも緑黄色野菜の摂取率は低い結果でした。

朝食に野菜を食べている子どもは半数以下でした（図５）。食べていても、炒め物の彩り程度の具、冷凍食品の彩り程度の具、汁物の具等で少量しか摂取していないと考えられました（図７）。

また、夕食に野菜を食べていない子どもは少ないですが（図６）、緑黄色野菜の摂取率が少ないことがわかりました（図８）。

朝食に、食べた「野菜」として、野菜ジュース、じゃがいもやさつまいも等のいも類、大豆製品、果物、わかめ等の海草類等をあげた者もあり、これらを食べたことで「野菜」を食べていると誤って認識している者もいることがわかりました。

（調査実施時期：11～２月頃）

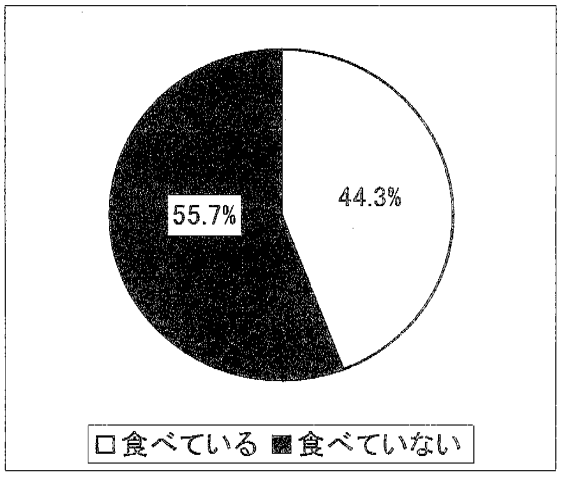


図５　朝食の野菜の摂取率

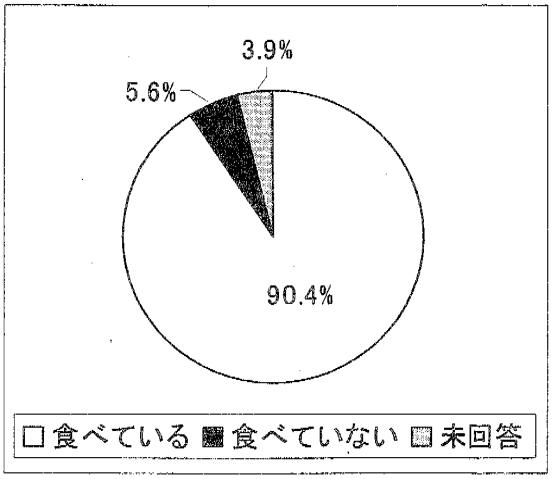


図６　夕食の野菜の摂取率

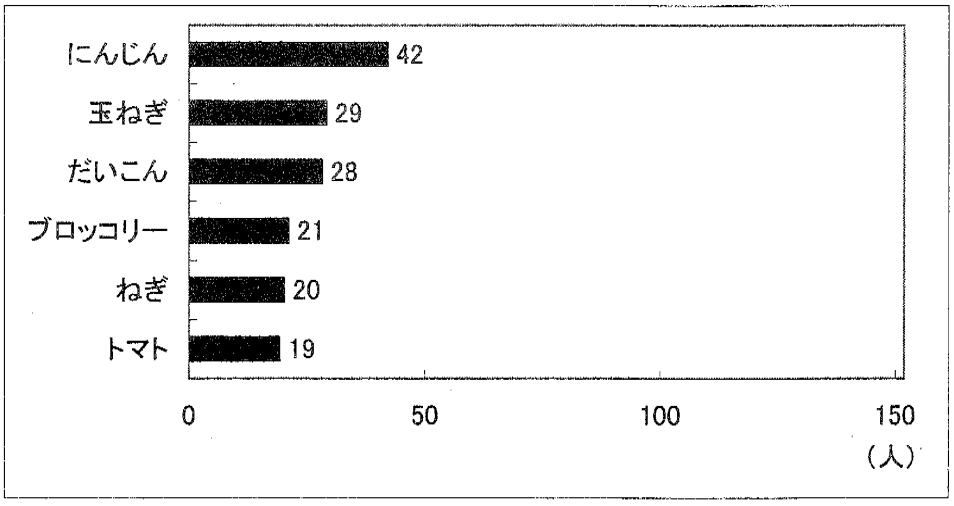


図７　朝食で食べた野菜（上位６位）

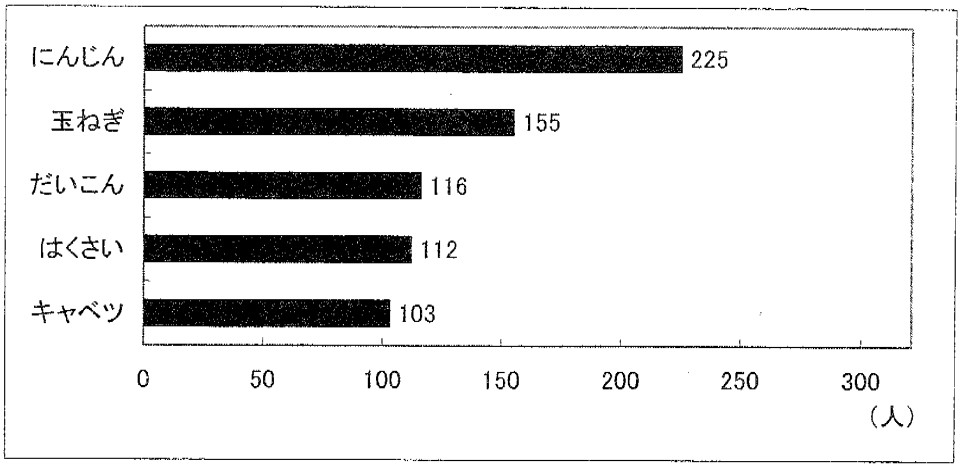


図８　夕食で食べた野菜（上位５位）

いつも家にある野菜はにんじん、玉ねぎを多くの者があげており、それを中心に他の野菜が朝食、夕食に使われていました。

「野菜は？」の質問に、いも類の「じゃがいも」を２７．９％の者があげていました。
（調査実施時期：11～２月頃）

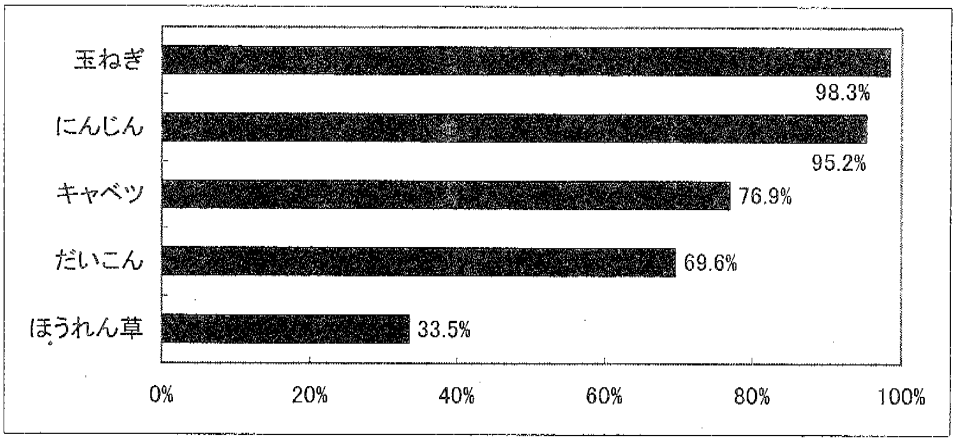


図９　家にほぼいつもある野菜

家庭であまり使わない野菜は、春菊、ちんげんさい、みず菜等の青菜が多くあげられ、使わない理由として、子どもが食べない（嫌いだ）が一番多くあげられました。

１番多く「山菜」があげられましたが、季節外れのものであるため、２位のものから７位までのものをあげました。（調査実施時期：11～2 月頃）

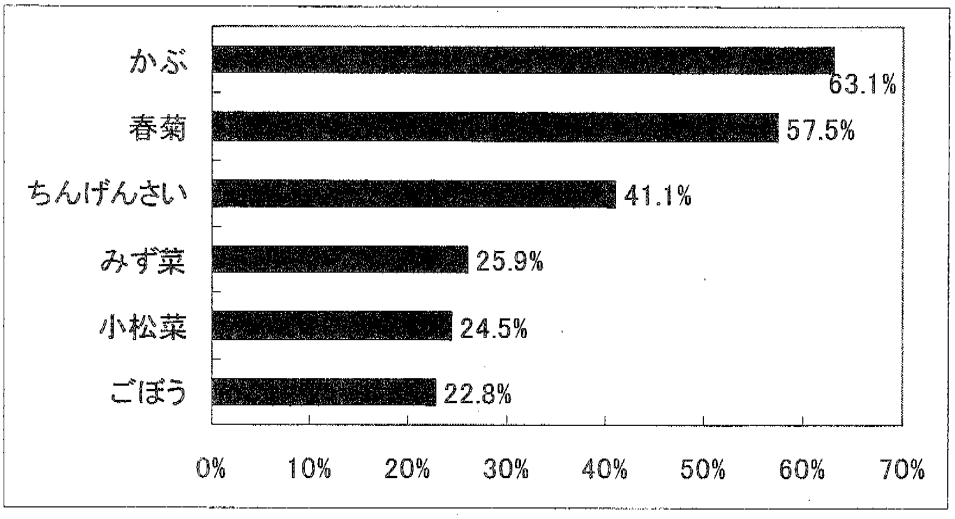


図 10　家庭であまり使わない野菜

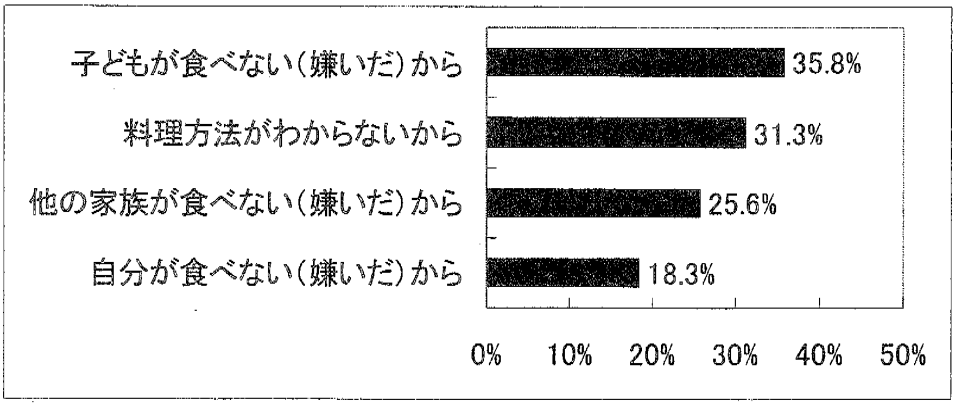


図 11　あまり使わない理由

「子どもにもっと野菜を食べてほしいと思う」と９３．９%の保護者が回答しました。

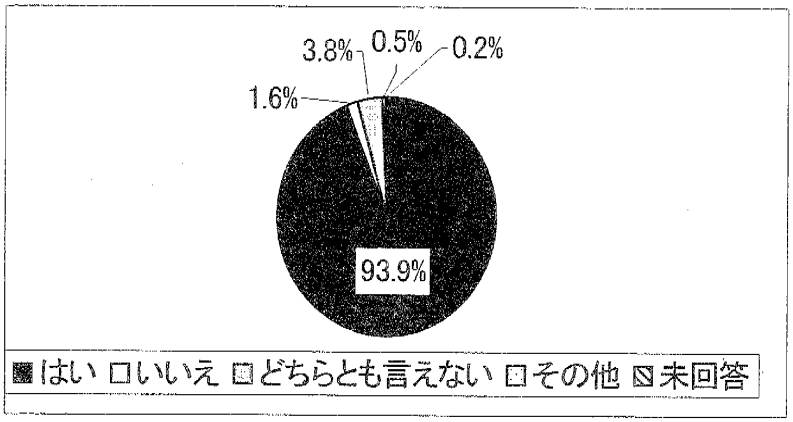


図 12　子どもに野菜を食べてほしいと思うか

今後、子どもに野菜を食べてもらうために、保護者へ必要な取組は、「プリントなどによる野菜料理の紹介」が１番多くあげられました。

保護者に今後必要な取組を聞いたところ、保護者に対する取組より、子どもに対する取組を求める回答が多くあげられました（図 13）。

保護者に対する取組では、「プリントなどによる野菜料理の紹介」と全体で３９．０%の保護者が必要と回答し、「保護者向けの料理教室」は若干幼稚園児の保護者の方が多く必要だと回答しましたが、「保護者への講話」を必要だと回答した保護者は３%に過ぎませんでした。施設従事者が感じている必要性よりも低い割合でした（図 14）。

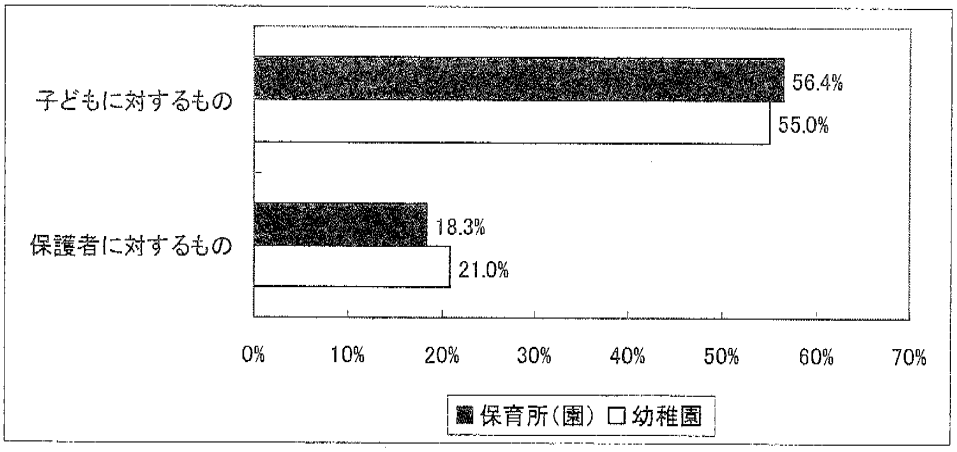


図 13　今後、子どもに野菜をもっと食べてもらうために必要な取組

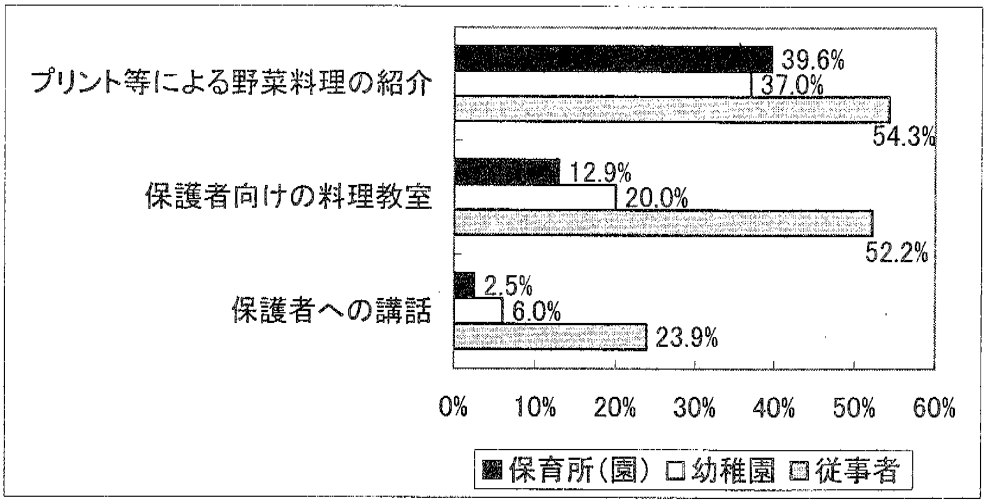


図14　今後、子どもに野菜を食べてもらうために必要な保護者に対する取組

以上の結果から、

1　農作物の栽培・収穫体験を通じた食育教室は、子どもの野菜嫌いの改善につながり、子どもを通じて保護者の野菜料理の調理意欲を高める等の効果があった。

2　しかし、朝食や夕食で摂取されている野菜の種類や量は、必要量を満たしていない。

3　それは、調理方法等を含めた野菜に関する知識が乏しい、子どもが食べてくれない等の理由から、野菜料理が作りにくく、教室の効果が継続できにくい。

4　子ども達にもっと野菜を食べてほしいと多くの保護者が思っており、そのためにプリント等による野菜料理の紹介が必要だと思っている。

ことがわかりました。

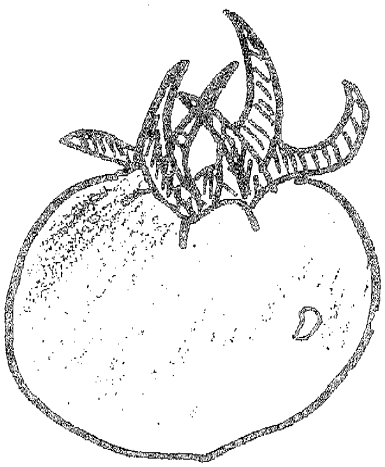
そこで、私達は、保育所（園）・幼稚園における子どもへの継続した食育の取組と併せ、野菜をもりもり食べる元気な子ども達を増やすため、「各施設での子どもへの食育の取組」から「家庭での食育の充実」へつなげることの重要性を認識し、保護者向けの配布プリントを作成することとしました。

保護者に対する食育プリント
栄養教育紙芝居原稿

※京都府山城北農業改良普及センターの協力の下、園庭でよく栽培されている野菜や保護者から使いにくいと回答のあった野菜を中心にプリントを作成しました。農作物の収穫時や給食参観等の時に必要なものを組み合わせてご活用ください。

トマトを食べよう！！

トマトは緑黄色野菜の仲間で、夏（７月下旬～９月）が一番おいしい（旬）野菜です！！！



トマトは、ナス科の野菜で、原産地は南米アンデス高原です。日本へは江戸時代に渡ってきましたが、観賞用として栽培されていました。食料用として栽培されるようになったのは明治時代になってからです。

トマトがおいしい理由は、トマトにはグルタミン酸（うま味成分）が他の野菜より多く含まれているからです。

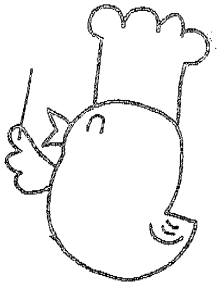
【栄養】

トマトは、カロテン、ビタミンC、カリウムなどを多く含んでいます。「トマトが赤くなると医者は青くなる」ということわざがあるように、トマトにはビタミン等の栄養素がたくさん含まれています。

【保存方法】

完熟したトマトは、ポリ袋やパックのまま冷蔵庫の野菜室で保存します。青い部分の残っている未熟なトマトは、冷蔵庫に入れずに常温（貯蔵適温１５～２５℃）で赤くなるまで置いておくとよいでしょう。

【鮮度の見分け方】



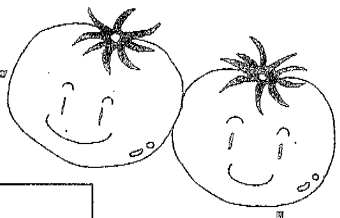
・ヘタがピンとしていて、きれいな緑色をしているもの
・ヘタの切り口がみずみずしいもの
・固くしまっているもの
・ずっしりと重いもの
・全体的に丸く色むらがないもの

※皮の表面の茶色の「すじ」があっても、品質に問題ありません。

京都府山城北・南保健所、山城北農業改良普及センター

トマトのおすすめメニュー

皆さんの食を通じた健康づくりを応援するボランティアの食生活改善推進員が、
子ども達に野菜をおいしくたっぷり食べてほしいと思い考えたおすすめメニューです。
ぜひ、作ってみてください！



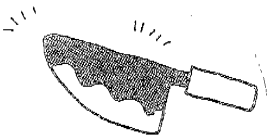
☆　ラタトウイユ　グラタン　☆

材料（4人分）

・トマト	１５０ｇ	・コンソメ	１/２個
・たまねぎ	６０ｇ	・スキムミルク	小さじ１
・なす	５０ｇ	A ・水	５０cc
・かぼちゃ	１００ｇ	・塩	少々
・オリーブ油	大さじ１/２	・ピザ用とろけるチーズ	５０ｇ

＜作り方＞
1　トマトは湯むきして、１cm位に切っておく。
2　たまねぎ、なす、かぼちゃは１cmのサイコロ切りにする。
3　フライパンにオリーブ油を入れ、２を炒め、１を加え５分ほど煮込む。
4　Aを合わせて３に入れ、ひと煮立ちして塩を加え、味を整える。
5　４を４等分にわけて器に入れ、上からチーズをかけて
　オーブントースターで５分ほど焼く。

☆おすすめのポイント☆
他の野菜でも美味しいです。
野菜がたっぷり食べられますよ！



エネルギー
９８kcal

☆　トマトとたまごのスクランブル　☆

材料（4人分）

・トマト	３００ｇ	・油	大さじ１（12g）
・たまご	３個（150g）	・塩	小さじ１/４
・さやいんげん	４０ｇ		

エネルギー
１０１kcal

＜作り方＞
1　トマトはへたを取ってざく切りにする。
　さやいんげんは、筋を取って軽くゆでる。3cm長さの斜め切りにする。
2　フライパンに油を入れてトマトを炒め、さやいんげんを加えて、割りほぐしたたまごを回し入れる。手早くふんわりと大きめにいる。塩で味をととのえる。

☆おすすめのポイント☆
いんげんの緑、トマトの赤、卵の黄がカラフルです。朝食にもオススメです。

山城北・南保健所管内食生活改善推進員連絡協議会

【トマトソースを作りましょう】

おいしい完熟トマトがたくさん手に入ったら、作ってみませんか？



材　料（スパゲティーに使うなら３～４食分）

・トマト（完熟）	中４個（８００ｇ）
・たまねぎ	中１／２個（１００ｇ）
・にんにく	１片（１０ｇ）
・オリーブ油	大さじ２

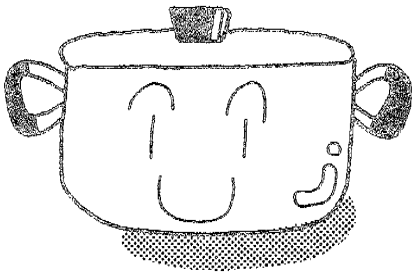
＜Ａ＞

・白ワイン	大さじ２	・砂糖	小さじ１／２
・塩	小さじ１／４	・こしょう	少々
・ローリエ	１枚		

（作り方）

１　トマトはフォークをへたにさし、熱湯につけて、皮をむく。それをあらくきざむ。
２　たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。
３　厚手の鍋にオリーブ油を熱し、２を弱めの中火で７～８分じっくり炒め、薄茶色になったら、１と＜Ａ＞の調味料を加える。
５　沸とう後、弱火にし、３０分ほど煮ます。ポトッとかたまりで落ちるくらいに煮つめたら出来上がり。

※冷凍袋に使う分量ずつに分けて冷凍出来ます。（約１ヶ月）
パスタの他、煮物やピザ、焼いた肉や魚のソース等に使えます。



京都府山城北・南保健所

枝豆を食べよう！！



未熟な大豆を枝ごと収穫したものが枝豆です。

枝豆の種は大豆で、枝豆には、大豆から生まれた枝豆と、黒大豆から生まれた枝豆（紫ずきん等）があります。その他の野菜の仲間で、大豆から生まれた枝豆は８月、黒大豆から生まれた枝豆は１０月が一番おいしい（旬）と言われています。

大豆の起源は中国で、日本では縄文・弥生時代の頃から栽培されていたといわれています。

【栄養】

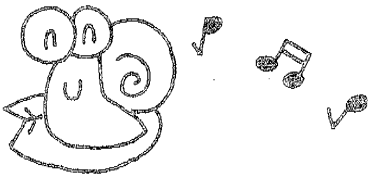
枝豆は、大豆に多く含まれているたんぱく質、食物繊維の他、ビタミンＢ１，Ｂ２，Ｅも豊富に含んでいます。

【保存方法】

出来るだけ低温で保存します。時間がたつと甘さが消えていくので、早めに食べましょう。

枝付きの場合、常温で１日、冷蔵庫で２，３日しか日持ちはしません。さやをもぎとった袋入りのものは枝付きのものより少し鮮度が長持ちします。長く保存したい時は、固めにゆで冷凍するとよいでしょう。

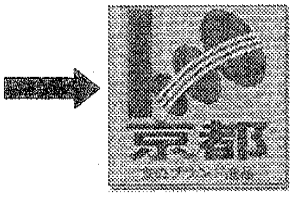
【鮮度の見分け方】



・さやがふっくらとしているもの
・緑色が鮮やかなもの
（さやが黒くなっているものは虫が食べている可能性が高い）
・枝付きのものは葉がいきいきとして実が密生しているものがよい。
紫ずきんの場合、さやに茶色のしみがある場合があるが、食味に何ら変わりはない。

【一口メモ】

京都府の農林水産物の中でも、特に品質のすくれたものを厳選し、このマーク（京のブランド産品マーク）をつけています。紫ずきんにこのマークがついています。



京都府山城北・南保健所、山城北農業改良普及センター

【枝豆のゆで方】

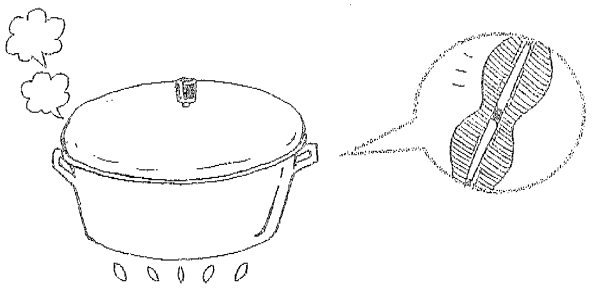
① さっと洗ったサヤ付きの枝豆に塩を少々ふって、
うぶ毛をこするようにもみ洗います。

② うぶ毛を洗い流し、水をきります。

③ 大きめの鍋にたっぷりの水を入れ、
塩を入れて火をつけます。

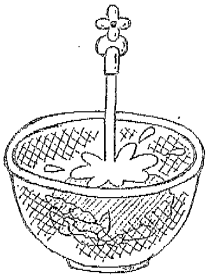
枝豆300ｇに対して
・水1.5リットル
・塩大さじ3　　が目安です

④ 沸騰したら枝豆を入れ、蓋をしてゆでます。



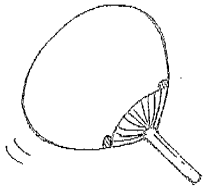
サヤの間から
豆が少しのぞくくらいが
ゆであがりの目安です

⑤ ゆで上がったら素早くザルにあけ、冷水にくぐらせます。



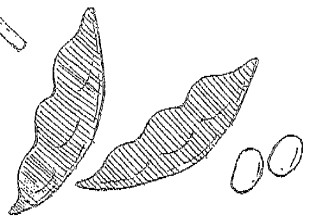
冷水にくぐらせることで
色よく仕上がります

⑥ 塩を少々ふり混ぜ、冷まします。



ウチワであおいでも◎

⑦ できあがり！



・・　ゆでた枝豆の保存方法と食べ方　・・

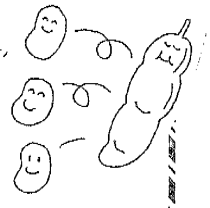
○　冷凍するときは、かためにゆでて、サヤ付きのままパックに
入れて冷凍します。

○　食べるときは、熱湯でさっとゆでると美味しくいただけます。

京都府山城北・南保健所

枝豆のおすすめメニュー

皆さんの食を通じた健康づくりを応援するボランティアの食生活改善推進員が、
子ども達に野菜をおいしくたっぷり食べてほしいと思い考えたおすすめメニューです。
ぜひ、作ってみてください！



☆　枝豆のスープ　☆

材料（4人分）

・枝豆（さや付き）	１２５ｇ	・スープストック（スープの素1/2＋水）	１カップ
・たまねぎ	５０ｇ	・牛乳	３/４Ｃ
・セロリ	１０ｇ	・生クリーム	４０cc
・バター	１０ｇ	・塩、こしょう	少々。
		・コーンスターチ又は片栗粉	大さじ１/２

＜作り方＞

1　枝豆はさやから出して、熱湯に入れてゆでる。
2　玉ねぎは薄切り、セロリも薄切りにする。
3　バターで玉ねぎを焦がさないようにしてしんなりと炒める。
4　豆とセロリを２に加えて炒める。油がまわったらスープストックを加え柔らかくなるまで煮る。
5　汁ごとミキサーにかけてこし、再び鍋に入れて、牛乳も入れ、沸騰したら、塩こしょうで味つけする。
6　コーンスターチ又は片栗粉の水溶きでとろみをつける。
7　仕上げに生クリームを加える。

☆おすすめのポイント☆
温かくても冷たくても、どちらでも美味しいです。

エネルギー
１２２kcal

☆　枝豆しらすごはん　☆

材料（4人分）

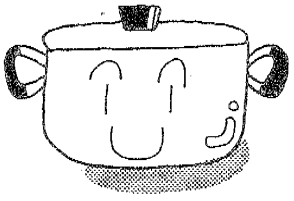
・米	２カップ	・塩	少々
・枝豆（むき）	４０ｇ	・みりん	小さじ２/３
・ちりめんじゃこ	１２ｇ		

エネルギー
２８９kcal

＜作り方＞

1　米は洗う。
2　ちりめんじゃこのゴミをとる。
3　米に分量の水、みりん、塩を加え、よく混ぜる。
4　枝豆、ちりめんじゃこを加え、炊飯する。

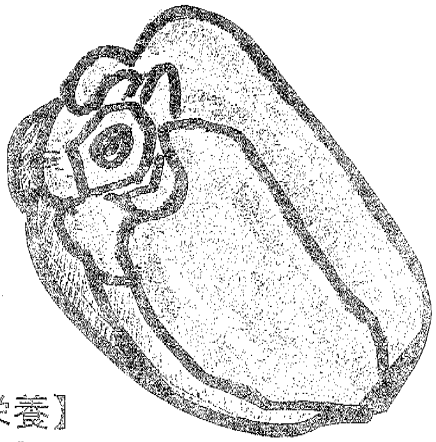
☆おすすめのポイント☆
あっさりした塩味のごはんです。



山城北・南保健所管内食生活改善推進員連絡協議会

ピーマンを食べよう！！

ピーマンは緑黄色野菜の仲間で、夏（７月～９月）が一番おいしい（旬）野菜です！！！



ピーマンは、辛味のない大型とうがらしの仲間です。

現在食べられているようなピーマンは、明治時代にアメリカから導入されました。当時は、「甘とうがらし」と言われていたようです。

【栄養】

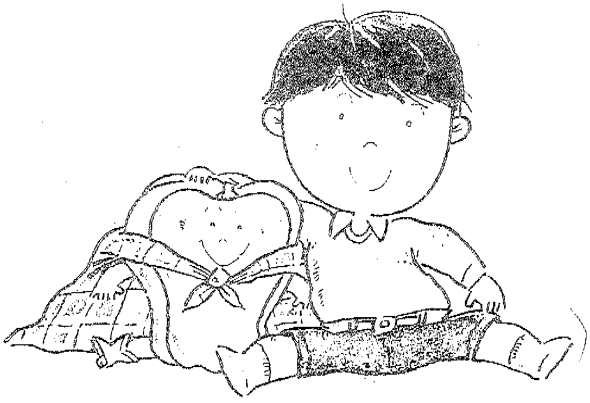
ピーマンは、カロテンやビタミンCが豊富に含まれています。

ピーマンのビタミンCは果肉が厚いため加熱しても損失しにくいと言われています。

最近店頭でよく見るようになった赤色や黄色のパプリカは、緑色のピーマンに比べて、カロテンやビタミンC、ビタミンEがより豊富に含まれています。

【保存方法】

最適貯蔵温度は１０℃で、低温に弱く、冷やしすぎると種のところが褐変したりするので注意しましょう。穴の開いたポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に入れれば1週間くらいはもちます。ヘタの切り口から水分が蒸発すると、フカフカと軽くなり、内部から腐ってくるので乾燥させないようにしましょう。



【鮮度の見分け方】

- 濃い緑色をしている
- 果肉にハリがある
- ツヤがある
- 実がふっくらとしている

【一口メモ】

苗を植える時期は、５月上・中旬です

京都府山城北・南保健所、山城北農業改良普及センター

ピーマンのおすすめメニュー

皆さんの食を通じた健康づくりを応援するボランティアの食生活改善推進員が、
子ども達に野菜をおいしくたっぷり食べてほしいと思い考えたおすすめメニューです。
ぜひ、作ってみてください！



☆　ピーマンと豆腐の炒め物　☆

材料（4人分）

・木綿豆腐	１４０ｇ	・塩	小さじ１/４
・豚もも薄切り肉	４０ｇ	・しょうゆ	小さじ２/３
・キャベツ	６５ｇ	・砂糖	小さじ１
・にんじん	１５ｇ	・マギーブイヨン（コンソメ）	１/４個（1g）
・ピーマン	５０ｇ	・カレー粉	小さじ１/６
・干しいたけ	２ｇ	・片栗粉	小さじ２/３
・サラダ油	大さじ１	・水	３０ｃｃ

＜作り方＞

1　豆腐は水を切り、１．５cm角に切り、豚肉は一口大に切る。
2　キャベツ、にんじんは１．５cm短冊切り、ピーマンは１．５cm千切り、干しいたけは水で戻し１．５cm千切りに切る。
3　フライパンに油小さじ２を熱して豆腐を両面焼き色をつけ取り出す。
4　油小さじ１を足して、豚肉を炒め、キャベツ、にんじん、干ししいたけ、ピーマンを加え炒める。豆腐を戻し入れ、調味料を加えて一煮立ちして止める。
5　最後に水溶き片栗粉を加える　。

エネルギー
８１kcal

☆おすすめのポイント☆
カレー風味で食べやすいです。色どりもいいです。

☆　ピーマンのおかか炒め　☆

材料（4人分）

・ピーマン	２００ｇ	調味料 ・砂糖	小さじ１
・かつお節	５ｇ	・しょう油	大さじ１
・ゴマ油	大さじ１	・酒	大さじ１

エネルギー
５４kcal

＜作り方＞

1　青ピーマンは縦２つに切り、ヘタと種を取り除き、3～5mmの縦千切りにする。
2　ゴマ油を熱し、千切りにしたピーマンを炒める。
3　しんなりしてきたら、酒、さとうで調味し、最後にしょう油とかつお節をふり入れ、まぜて器に盛る。

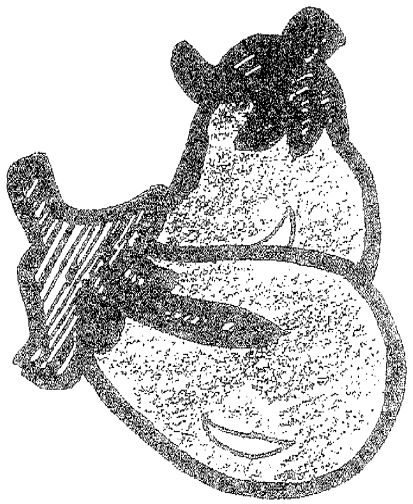
☆おすすめのポイント☆
かつお節の風味で、ピーマンが苦手な方でも食べられます！



山城北・南保健所管内食生活改善推進員連絡協議会

なすを食べよう！！

なすはその他の野菜の仲間で、夏～秋（７月～１０月初旬）が一番おいしい（旬）野菜です！！！



原産地はインドだと言われています。

日本には、長なす、水なす等、多種多様の品種があり、日本全国でも１００種類以上のなすが栽培されています。京都では、賀茂ナスが有名です。

なすは、「油」と大変相性がよく、油でなすを炒めたり、揚げたりすると、なすの皮が加熱で変色せず、紫色がきれいなまま保てます。また、味がまろやかになり、大変おいしくなります。

【栄養】

なすは、栄養成分は少なく、約９５％が水分ですが、ビタミン群、ミネラル成分、食物繊維などがバランスよく含まれています。

【保存方法】

常温の涼しい場所に置き、２～３日のうちに使い切りましょう。
冷蔵庫で保存する時は、新聞紙にくるみ、ポリ袋に入れ、野菜室に入れるとよいでしょう。また、１個ずつラップに包んで野菜室で保存しましょう。



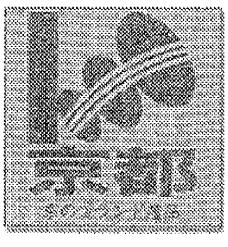
【鮮度の見分け方】

・ヘタが黒くトゲが痛いくらいに張っているもの
・実がふっくらとしているもの
・ツヤがあって濃い紫色のもの

※時々見かける表面の茶色傷は、風をうけて葉がこすれて傷ついたもので、味には変わりありません。

【一口メモ】

京都府の農林水産物の中でも、特に品質のすぐれたものを厳選し、このマーク（京のブランド産品マーク）をつけています。賀茂なすにこのマークがついています。



京都府山城北・南保健所、山城北農業改良普及センター

なすのおすすめメニュー

皆さんの食を通じた健康づくりを応援するボランティアの食生活改善推進員が、
子ども達に野菜をおいしくたっぷり食べてほしいと思い考えたおすすめメニューです。
ぜひ、作ってみてください！

☆　なすと豚肉の炒め煮　☆

エネルギー
１２６kcal

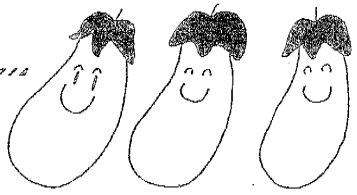
材料（４人分）

・なす	２５０ｇ	調味料 ・しょうゆ	大さじ１
・豚薄切り肉	７５ｇ	・みりん	大さじ２/３
・たまねぎ	大１/２個	・酒	大さじ１/２
・青ねぎ	３ｇ	・サラダ油	大さじ１と１/２

＜作り方＞

1　なすはへたを落とし、縦二つ切りにし、５ミリ幅に縦切りにし、塩少々をふる。
2　豚肉はなすの大きさにあわせて切り、塩、こしょうする。
3　玉ねぎは縦に薄切りにする。
4　厚手の鍋を熱し、サラダ油を全体になじませ、豚肉をよく炒め、なすをさっと洗って充分に水を切り加え、玉ねぎも加え炒め続ける。
5　なす、玉ねぎに火が通ったら、合わせ調味料を入れ、手早くかき混ぜる。

☆おすすめのポイント☆
ベーコンや生しいたけを加えても美味しいです。



☆　なすのチーズ焼き　☆

材料（４人分）

・なす	２本（140g）	・ピザ用チーズ	大さじ６（36g）
・サラダ油	大さじ１	・ピザソース	大さじ１
・塩	小さじ１/４	・パセリ	少々（0.8g）

＜作り方＞

1　なすはヘタを切り落とし、一口大の乱切りにし、塩・こしょうする。
2　フライパンにサラダ油を熱し、なすを入れてうっすらきつね色になるまで焼いたら、ピザソースをよく絡める。
3　火をとめ、ピザ用チーズをなすの上にのせ、フライパンにふたをする。
4　しんなりしたら、お皿にのせ、その上にパセリのみじん切りを飾る。

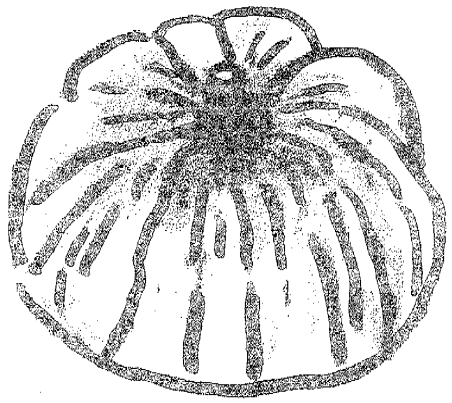
☆おすすめのポイント☆
フタ付きフライパン一つで作れます。
ピザソースの代わりにケチャップでも美味しいです。

エネルギー
７０kcal

山城北・南保健所管内食生活改善推進員連絡協議会

かぼちゃを食べよう！！

かぼちゃは緑黄色野菜の仲間で、夏（７月下旬～９月中旬）が一番おいしい（旬）野菜です！！！



別名「なんきん」と呼ばれ、原産地はアメリカです。

冬至（１２月２０日頃）にかぼちゃを食べる風習があるのは、かぼちゃが抵抗力を高め、風邪の予防になるからだと言われています。このように冬至に食べるので、冬が旬の野菜だと思われがちですが、夏が旬の野菜です。

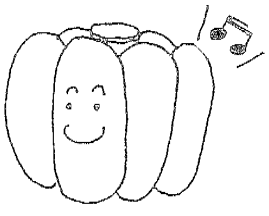
【栄養】

かぼちゃは栄養価の高い野菜の１つです。カロテン、ビタミンＢ２，Ｃ，Ｅなどを豊富に含む上、野菜の中ではでんぷんやたんぱく質も多く含む野菜です。

【保存方法】

丸ごとなら１０℃前後の風通しのよいところで１～２ヶ月保存出来ます。

【鮮度の見分け方】



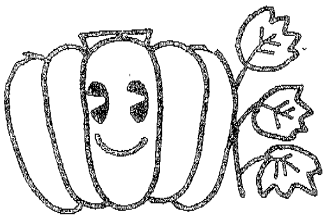
・ずっしり重いもので表皮にかたさがあるもの
・形が整っていて色むらがないもの
・ヘタが乾燥しているもの

※長期間保存する場合は、表皮のかたいものを選ぶとよい

【一口メモ】

苗を植える時期は、５月上・中旬です。

京都府山城北・南保健所、山城北農業改良普及センター



【かぼちゃのおすすめメニュー】

● かぼちゃのいとこ煮 ●

材料～４人分～			
・かぼちゃ	２００ｇ（約中１／６個程度）	・三温糖	小さじ２
・しょうゆ	小さじ２／３	・だし汁	１２０ｃｃ
・うす口しょうゆ	大さじ１／２弱	・甘納豆（小豆）	大さじ２

（作り方）

1　かぼちゃは適当な大きさに切り、三温糖をまぶし、１５分くらいおいておく。

2　１にだし汁を入れ、ひと煮したら、しょうゆとうす口しょうゆを入れ、それとともに、甘納豆を入れる。

3　２の汁気がなくなるまでふたをして煮る。

〈１人分の栄養価〉

・エネルギー　７０キロカロリー　・たんぱく質　２．２ｇ
・脂質　０．２ｇ　・塩分　０．４ｇ

● かぼちゃもち ●

材料～６人分～			
・かぼちゃ	２５０ｇ（中１／５個）	・水	大さじ１
・塩	小さじ１／４	・バター	大さじ１
・片栗粉	５０ｇ（大さじ５強）		

（作り方）

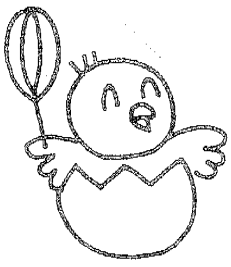
1　かぼちゃは皮をむき、薄切りにして、かぶるくらいの水でゆでる。やわらかくなったら水分をとばし、火からおろして、塩を加えてつぶし、マッシュポテトのようにする。

2　１に片栗粉、水を加えてよく混ぜ、４等分にする。それをそれぞれ棒状にし、さらにそれを３つに切り分ける。

3　２を平らなだんご状にする。

4　フライパンにバターを半量熱し、中火で片面を色よく焼く。裏返して、残りのバターを足し、ふたをして弱火で４～５分焼く。

＊中にチーズを入れても、のりでまいてもよい。



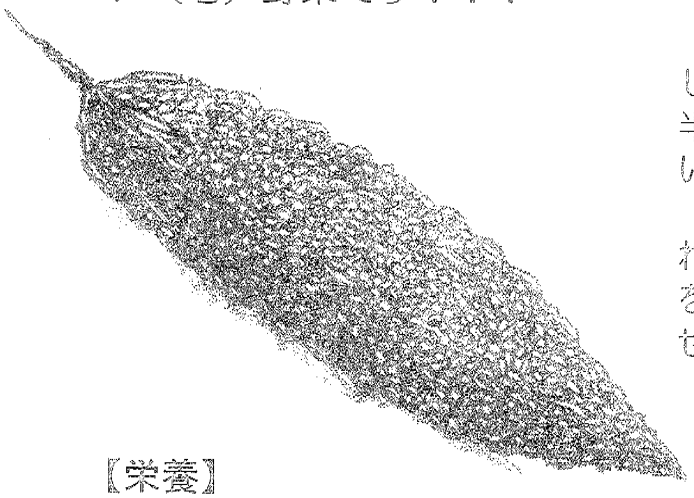
〈１人分の栄養価〉

・エネルギー　８０キロカロリー　・たんぱく質　０．７ｇ
・脂質　１．８ｇ　・塩分　０．２ｇ

山城北・南保健所、山城北農業改良普及センター

ゴーヤを食べよう！！

ゴーヤは緑黄色野菜の仲間で、夏（７月～９月）が一番おいしい（旬）野菜です！！！



ゴーヤは１５世紀頃沖縄に伝来し、４００年近くたった２０世紀後半に日本全体に広がったと言われています。

ゴーヤは、「にがうり」とも呼ばれ、名前のごとく独特のにがみ成分を含みますが、これが食欲を増進させる働きもあると言われています。

【栄養】

ゴーヤには特にビタミンCが多く含まれています。ゴーヤのビタミンCは熱に強いので、有名なゴーヤチャンプルなどにしても、ほとんどビタミンCが失われないと言われています。

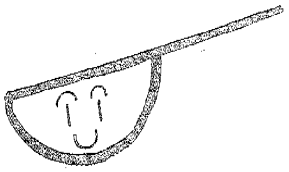
【保存方法】

乾燥に弱いので、ポリ袋に入れ、ヘタを上にして立てて冷蔵庫で保存するとよいでしょう。丸ごとなら５日間くらいは保存可能だと言われています。

また、早めに中の種とわたを取り除いて、水洗いせず、ラップにくるんでポリ袋に入れ、冷蔵保存してもよいでしょう。

【鮮度の見分け方】

・表面の薄皮がはがれず、ツヤとハリがあり、ごつごつが密集しているもの
・緑色が濃く、ずっしりと重いもの
・若いうちに収穫されたものの方が味がよい



【一口メモ】

・スプーン等で、種とわたを一緒に取り除くとよい。
・にが味をやわらげるには、塩もみしたり、ゆでたりするとよい。

京都府山城北・南保健所、山城北農業改良普及センター

ゴーヤのおすすめメニュー

皆さんの食を通じた健康づくりを応援するボランティアの食生活改善推進員が、
子ども達に野菜をおいしくたっぷり食べてほしいと思い考えたおすすめメニューです。
ぜひ、作ってみてください！

☆　ゴーヤのチーズ炒め　☆



材料（４人分）

- 豚薄切り肉　１００ｇ
- ゴーヤ　１３０ｇ
- 卵　１個
- ピーマン　６０ｇ
- しょうが　１５ｇ
- ごま油　小さじ２
- 酒　大さじ１

A
- 酒　大さじ１/２
- 塩、こしょう　各少々

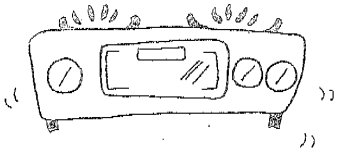
B
- 溶けるチーズ　１．５ｇ
- 塩　小さじ１/６
- こしょう　少々

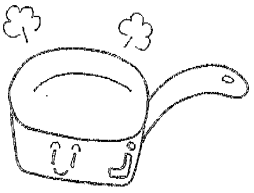
エネルギー
９４kcal

＜作り方＞

1　ゴーヤは縦半分に切り、種とわたをスプーンで取る。５㎜の厚さの薄切りにし、塩を振ってもみ約５分おいて水気を切る。
2　豚肉は３㎝幅に切り、Aをもみこみます。チーズは細かくしておく。卵をといて、Bを混ぜる。
3　フライパンに油を入れ、強火で熱し、肉をほぐして入れ、炒める。色が変わったらゴーヤを加え、中火で１～２分炒める。
4　Bを全体に加え、少し火を弱めて卵が固まるまで大きく混ぜる。

☆おすすめのポイント☆
ゴーヤは意外にチーズと合い美味しいです。

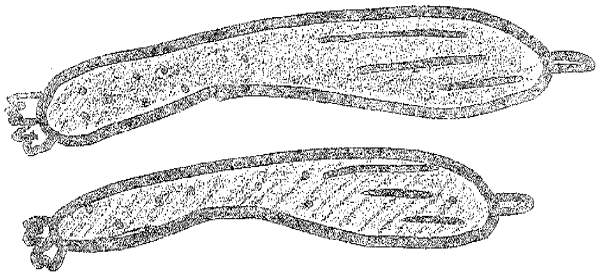




山城北・南保健所管内食生活改善推進員連絡協議会

きゅうりを食べよう！！

きゅうりはその他の野菜の仲間で、夏（７月～９月）が一番おいしい（旬）野菜です！！！



きゅうりは、原産地はインドと言われていて、日本へは中国を経て平安時代に伝来されたと言われています。

水分が多く、カリウムが豊富なことから、利尿作用があると言われています。

【栄養】

きゅうりは、約９５％が水分でそれほど栄養価は高くありませんが、カリウムを豊富に含んでいます。他には、ビタミンＣや食物繊維も含んでいます。

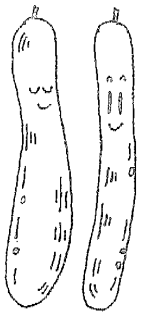
【保存方法】

低温で保存するとビタミンＣを減少させやすいので、１０～１５℃で保存し、冷やしすぎに注意しましょう。水気をふきとり、ポリ袋に入れ、密閉せずに、なるべくへたを上にして立てた状態で冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

【鮮度の見分け方】

・へたのところがしおれていないもの（茶色の枯れた花がついていても問題ない）
・鮮やかな緑色のもの
・ハリのあるもの
・小さなとげが痛いものほど新鮮

※曲がっていても味に変わりはありません。



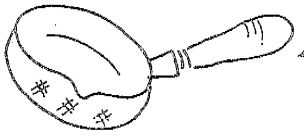
【一口メモ】

・塩で板ずり（塩をふってまな板の上でころがす）をすると、皮の色が鮮やかになり、イボが取れます。
・塩もみをする時の塩の割合は、きゅうり1本に対し塩小さじ１／４が基本です。

京都府山城北・南保健所、山城北農業改良普及センター

きゅうりのおすすめメニュー

皆さんの食を通じた健康づくりを応援するボランティアの食生活改善推進員が、
子ども達に野菜をおいしくたっぷり食べてほしいと思い考えたおすすめメニューです。
ぜひ、作ってみてください！



☆　きゅうりの干しえび炒め　☆

材料（４人分）

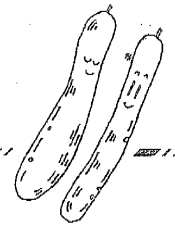
・きゅうり	１６０ｇ	・しょうがの薄切り		１枚
・干しえび	８ｇ	A	・干しえびのもどし汁	１/２カップ
・春雨	４０ｇ		・塩	小さじ１/２弱（2.5g）
・油	８ｇ		・ゴマ油	小さじ１/２（2g）

＜作り方＞

1　きゅうりは縦4つ割りにし、幅1cm長さ3～4cmの斜め切りにする。
2　干しえびはぬるま湯又は水（１カップ位）でもどす（２０分間）。もどした干しえびの皮を取り除く。
　春雨は10cm位の長さに切り熱湯でもどす。
3　なべに油を熱し、しょうがを炒め香りを出す（取り出す）。干しえび、きゅうり、春雨の順に入れ炒める。
4　３にAの調味料を入れ、ふたをして弱火で10分ほど煮る。
　※干しえびのもどし汁は状態を見てもう少し入れても良い。

エネルギー
６８kcal

☆おすすめのポイント☆
カルシウムたっぷりです。



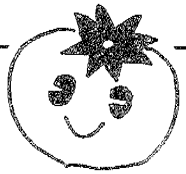


山城北・南保健所管内食生活改善推進員連絡協議会

夏野菜を食べよう！！

夏に一番おいしくなる（旬）野菜の選び方のポイントです。
おいしい野菜を上手に選んでたっぷり食べましょう。

トマト



・ヘタがピンとしていてきれいな緑色
・ヘタの切り口がみずみずしい
・固くしまっている
・ずっしり重くて大きい
・全体に丸みがある
※「すじ」は、水分を多く吸い上げると入るもので、品質には問題ありません。

きゅうり



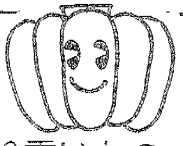
・小さなトゲが痛いものほど新鮮
・へたのところがしおれていない（茶色の花の枯れたものがついているのは問題ない）
・鮮やかな緑色
・ハリのあるもの
※曲がっていても味に変わりはありません



なす

・ヘタが黒くトゲが痛いくらいに張っているもの
・実がふっくらとしている
・ツヤがあって濃い紫色
※時々見かける表面の茶色傷は、風をうけて葉がこすれて傷がついたもので、味には変わりありません。

かぼちゃ



・ずっしり重いもの
・形が整っていて色むらがない
・ヘタが乾燥しているもの
（ヘタがみずみずしいものは、丸ごとならそのまま常温で１ヶ月ほど熟成させた方が甘みが増しておいしい）

ピーマン

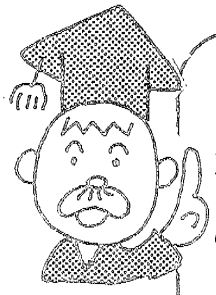


・濃い緑色をしている
・果肉にハリがある
・ツヤがある
・実がふっくらとしている

京都府山城北・南保健所、山城北農業改良普及センター

他にもおいしい夏野菜がお店にたくさん並びます。おいしい旬の野菜をいっぱい食べてくださいね。

・万願寺とうがらし
・伏見甘長とうがらし
・おくら
・とうもろこし
・にんじん
・モロヘイヤ
・三度豆
・枝豆　　などなど

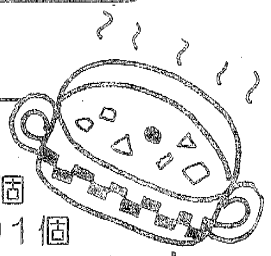


ワンポイントアドバイス

とうがらしを食べていて、突然１本だけ辛いものに当たってしまった経験はないですか？

調理する前に、へたの部分や種のところのにおいをかぐと、辛いものは辛い香りがし、辛みがあるかどうかわかります。お子さんに辛いものが当たらないように、事前に出来る時はやってみてはいかがでしょうか？

●野菜もりもりカレー●



材料～４人分～

・かぼちゃ	１／８玉	・ピーマン	２個
・なす	中１本	・トマト	中１個
・とうもろこし	４０ｇ（１／２本）	・にんじん	中１／３本
・たまねぎ	中１／２個	・じゃがいも	大１個
・水	３カップ	・植物油	小さじ１
・カレールウ	８０ｇ		

※牛肉、豚肉、鶏肉、他野菜等お好みでお入れください

（作り方）

１　かぼちゃ、なす、トマト、ピーマン、たまねぎ、じゃがいもは２㎝角に切り、にんじんは皮をむき、少し小さめの角切りにする。
とうもろこしは実を包丁でそぎ取る。

２　鍋に植物油を熱し、たまねぎを入れて炒め、しんなりしてきたら、にんじんを入れ、さっと炒め、分量の水を入れる。

３　２にトマトを入れ、煮立ったら、かぼちゃ、なす、じゃがいも、とうもろこしを加え、さらに煮る。

４　３がある程度煮えたら、ピーマンを加え、さっと煮、カレールウを加え、さらに煮込む。

（１人分の栄養価）

・エネルギー	５０キロカロリー	・たんぱく質	１．５ｇ
・脂質	２．７ｇ	・塩分	０．４ｇ

京都府山城北・南保健所、山城北農業改良普及センター

だいこんを食べよう！！

だいこんはその他の野菜の仲間で、冬（１１月～２月）が一番おいしい（旬）野菜です！！！



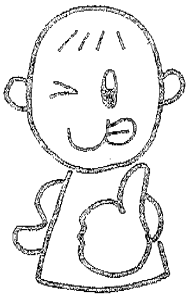
日本では、古くから全国各地でいろいろな品種が作られていて、青首だいこん、白首だいこん、丸い聖護院だいこん、辛みだいこん、桜島だいこん、黒だいこん、内部が鮮やかな紫紅色の青皮紅芯だいこん、かいわれだいこん等があり、主に青首だいこんが全国的に普及しています。切り干しだいこんは、だいこんを干して加工したものです。

【栄養】

だいこんは、その他の野菜の仲間で、根にはビタミンC、葉にはカロテン、ビタミンC、カルシウム、食物繊維を多く含んでいます。また、根にはデンプン分解酵素のアミラーゼが含まれています。アミラーゼは消化を促し、胸やけや胃もたれを予防してくれます。

【保存方法】

葉つきだいこんは葉に養分をとられるので、葉つきを購入した時は、すぐに葉を切り落とし、水分を保持するため、しっかりラップをし、冷蔵庫の野菜室で保管しましょう。



【鮮度の見分け方】

・しっかりと太り、ずっしりと重いもの
・まっすぐに伸びて、白くハリのあるもの
・ヒゲ根の痕が少ないもの
・葉つきのものは葉がイキイキとしているもの
・カットのものは切り口のきめが細かくスや筋の入っていないもの

※ヒゲ根の穴が一直線に並んでいるものはよいだいこんと言われている

京都府山城北・南保健所、山城北農業改良普及センター

だいこんは、部位によって味が違うので、調理法によって上手に使い分けるとよりおいしく食べることが出来ます。



【調理例】

だいこん葉のいり煮

材料
- だいこん葉　２００ｇ
- ちりめんじゃこ　２０ｇ
- ごま油　大さじ1
- 白いりごま　小さじ2

（A）
- だし汁　大さじ2
- しょうゆ　大さじ1
- 砂糖　小さじ1
- 酒　大さじ1
- みりん　小さじ2

※カルシウムもたっぷり含まれています（７０３ｍｇ、牛乳コップ約３．５杯）

1　だいこん葉は洗い、細かく切り、水気をきる。（かたい場合はさっとゆでる）
2　フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこを炒め、１のだいこん葉を加え、さらに炒める。
3　全体に油がまわったら、（A）の調味料を加え、炒め煮にする。
4　汁気がなくなったら、白いりごまを加えて混ぜ、火を止める。

＜栄養価＞
- エネルギー　３１６キロカロリー
- たんぱく質　１５．４ｇ
- 脂質　１７．２ｇ
- 塩分　４．２ｇ

京都府山城北・南保健所、山城北農業改良普及センター



だいこんのおすすめメニュー



皆さんの食を通じた健康づくりを応援するボランティアの食生活改善推進員が、
子ども達に野菜をおいしくたっぷり食べてほしいと思い考えたおすすめメニューです。
ぜひ、作ってみてください！

☆　マーボー大根　☆

材料（4人分）

- 大根　２００ｇ
- 豚ひき肉　１００ｇ
- 大根葉　２０ｇ

A
- みそ　大さじ１
- しょうゆ　小さじ１／２
- 酒　小さじ１／２
- 湯　１５０ｃｃ
- がらスープ　小さじ１
- 砂糖　小さじ２

B
- 片栗粉　小さじ２
- 水　小さじ２
- 油　小さじ１

＜作り方＞

1　大根は皮をむいて、長さ２．５cmの幅の小さい拍子切りにしてやわらかくゆでる
2　大根葉をみじん切りにする。
3　Aを混ぜておく。
4　フライパンにサラダ油を熱し２を炒め、香りが出てきたら、ひき肉を加えてよく炒めて１と３を入れて煮込む。
5　４に水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

エネルギー　９６kcal

☆おすすめのポイント☆
大根の葉を使うこと。
残った大根でもう１品！！大根をピーラーでうすく切り、ベーコンと炒める。
（しょうゆ２，酢１で味付けするとよい）

☆　大根かにピラフ　☆

材料（4人分）

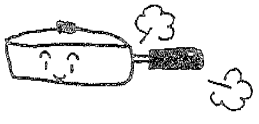
・大根	２００ｇ	・鶏ガラスープの素	小さじ１
・大根葉	適量	・塩	小さじ１／４
・米	２合	・こしょう	少々
・かに風味かまぼこ	６０ｇ	・バター	大さじ１
・にんじん	５０ｇ		

＜作り方＞

1　大根は１cm角に切る。にんじんは皮をむいて、3～4cm長さの細切り。大根葉は下ゆでして刻む。かに風味かまぼこは、ほぐしておく。
2　炊飯器の内釜に米を入れて水360ml（分量外）を入れ、鶏ガラスープの素、塩こしょうを振り入れ、大根、にんじん、バターをのせて炊く。
3　炊けたら大根葉、かにかまを散らし入れ、10分蒸らしてさっくりまぜる。

☆おすすめのポイント☆
大根の歯ごたえをよくするため、１cm角に切るとよいですよ。

エネルギー　３１８kcal



【だいこんのおすすめメニュー　2】



●　だいこんのおかか煮　●

材料～４人分～
- だいこん　　３００ｇ（１／３本程度）
- けずりかつお　　１０ｇ
- しょうゆ　　大さじ１

（作り方）

1　だいこんは皮をむき、適当な長さに切り、皮むき器でどんどんたてに薄くそいでいく。

2　鍋に１とけずりかつお、しょうゆを入れ、混ぜながら中火で水気がなくなるまで煮る。

〈１人分の栄養価〉
- エネルギー　１３キロカロリー
- たんぱく質　１．４ｇ
- 脂質　０ｇ
- 塩分　０．３ｇ

●　だいこんとツナの煮物　●

材料～６人分～
- だいこん　６００ｇ
- ツナ缶　小１缶（９０ｇ）
- しょうが　１かけ

A
- だし汁　　１カップ
- 砂糖　　大さじ１と１／２
- しょうゆ　大さじ１と１／２
- 酒　　大さじ１
- みりん　　大さじ１

（作り方）

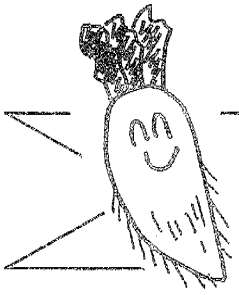
1　だいこんは皮をむき、大きめの一口大の乱切りにする。しょうがは千切りにする。

2　鍋にツナを油ごと入れ、だいこんを加えて軽く炒める。しょうが、Ａを加えて落としぶたをし、汁気がほとんどなくなるまで約３０分程度煮る。

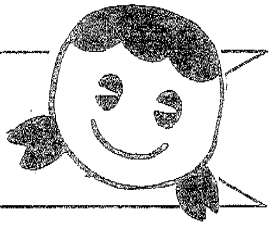


〈１人分の栄養価〉
- エネルギー　８０キロカロリー
- たんぱく質　３．５ｇ
- 脂質　３．４ｇ
- 塩分　０．８ｇ

山城北・南保健所、山城北農業改良普及センター



だいこん汁を作ろう



新鮮なだいこんが手に入ったら、作ってみましょう。子ども達も大好きなだいこん汁です！！！

だいこん汁



（材料～４人分～）

・だいこん	１００ｇ（中1/10本）	・青ねぎ	１２ｇ（1/3本）
・にんじん	４０ｇ（中1/3本弱）	・だし汁	５２０ｃｃ（約２．５カップ強）
・さつまいも	６０ｇ（中1/3本）	・みそ	３２ｇ（小さじ５強）
・ごぼう	３２ｇ（中1/6本）	・油揚げ	２０ｇ（1/6枚）

※子どもの分量

（作り方）

１　だいこん、にんじんは皮をむき、いちょう切りにする。ごぼうは小さいささがきにする。

２　さつまいもは、皮をむかず、いちょう切りにし、あくを抜くため水につけておく。

３　油揚げはさっと湯を通し、油ぬきをし、３㎝長さの短冊切りにする。

４　青ねぎは小口切りにする。

５　水にこんぶをつけておき、火にかけ、沸騰寸前にこんぶをひきあげ、沸騰したらかつお節を入れ、１０秒したら火を止める。かつお節が沈んだら、ざるでこす。

６　５に１，２，３を入れ、煮る。

７　６が煮えたらみそを溶き入れ、再沸騰したら火を止める。

８　７を器に盛り、青ねぎを散らす。



（１人分の栄養価）

・エネルギー	８３ｋｃａｌ	・たんぱく質	３．３ｇ
・脂質	２．３ｇ	・カルシウム	５８ｍｇ
・塩分	１．１ｇ		

京都府山城北・南保健所

みず菜を食べよう！！

みず菜は緑黄色野菜の野菜の仲間で、冬（１０月～２月）が一番おいしい（旬）野菜です！！！



みず菜は京都が原産地で、江戸時代の初めから栽培されています。肥料を使わず、水と土だけで作られていたことから、「みず菜」と呼ばれるようになったと言われています。

代表的な冬にもっともおいしくなる（旬）京野菜のひとつで、鍋の材料としてよく使われる他、サラダ等にも利用されることも多く、年中栽培されるようになりました。

【栄養】

みず菜はビタミンＡやＣ、カルシウム、鉄等を多く含みます。油揚げと一緒に煮る調理方法が一般的で、ビタミンＡの吸収をよくする油と一緒に食べるという昔ながらの知恵から自然と生まれた調理法です。

【保存方法】

痛みやすいので、長く保存はできません。出来るだけ早く使い切るようにしましょう。お店で売られている袋には、鮮度を保ちやすいように工夫がされています。冷蔵庫で保存する時には、袋に入れたまま保存するほうが長持ちします。

【鮮度の見分け方】

・葉先や切り口が痛んでいなく、みずみずしいもの
・下葉が黄色くないもの
を選びましょう。



【一口メモ】

京都府の農林水産物のなかでも、特に品質のすぐれたものを厳選し、このマーク(京のブランド産品マーク）をつけています。水菜のパッケージにもついています。

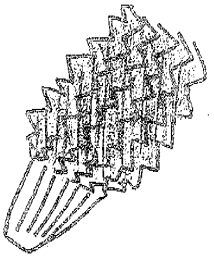


京都府山城北・南保健所、山城北農業改良普及センター

【調理例】



みず菜のみそドレッシング



材料～４人分～

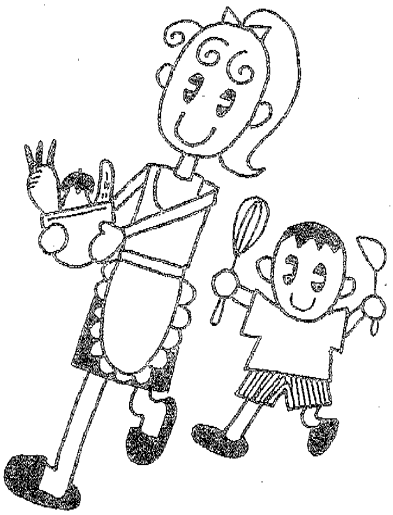
・みず菜　　１わ
・にんじん　　２０ｇ（中１／５本）
・スイートコーン缶詰　　２０ｇ（約大さじ２）
＜みそドレッシング＞

・砂糖	大さじ１	・みそ	大さじ１
・マヨネーズ	大さじ１	・酢	大さじ１
・ごま油	大さじ１	・白いりごま	小さじ２

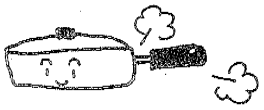
（作り方）

１　みず菜は洗って３～４㎝長さに切る。
２　にんじんは洗って、皮をむき、２～３㎝長さに切る。
３　１，２はさっとゆでる。
４　白いりごまをすり、ドレッシングの調味料を合わせる。
５　３の水気をきり、４で和える。

※　みず菜は、シャキシャキという歯ごたえを生かすには、あまり火をしすぎないようにしましょう。（お湯にくぐらせる程度）



京都府山城北・南保健所、山城北農業改良普及センター



みず菜のおすすめメニュー

皆さんの食を通じた健康づくりを応援するボランティアの食生活改善推進員が、
子ども達に野菜をおいしくたっぷり食べてほしいと思い考えたおすすめメニューです。
ぜひ、作ってみてください！

☆　みず菜と豚肉のごまマヨネーズサラダ　☆

エネルギー
６３kcal

材料（４人分）

・みず菜	１２０ｇ	（A）	
・豚ロース	４０ｇ	・すりごま	大さじ１
・しょうが	５ｇ	・酢	大さじ１/２
		・濃口しょうゆ	大さじ１/２
		・マヨネーズ	大さじ１

＜作り方＞

1　みず菜は食べやすい長さに切り、さっとゆがく。
2　豚肉は一口大に切り、すり下ろしたしょうがを絡ませ、ゆでておく。
3　（A）の材料でドレッシングを作り、１，２の水気を切りあえる。

☆おすすめのポイント☆
子どもの好きなマヨネーズ味にしました。



☆　みず菜の煮浸し　☆

エネルギー
５２kcal

材料（４人分）

・みず菜	２００ｇ	A	・だし汁　３００cc
・油揚げ	４０ｇ		・しょうゆ　小２
			・塩少々

＜作り方＞

1　みず菜は２㎝長さに切る。
2　油揚げは細切りにし、熱湯をかけて油ぬきする。
3　鍋にAを煮立て、２を加えて、３分煮る。
4　３に１を加えて混ぜ、全体に火が通ってしんなりしたら、塩で味を整える。

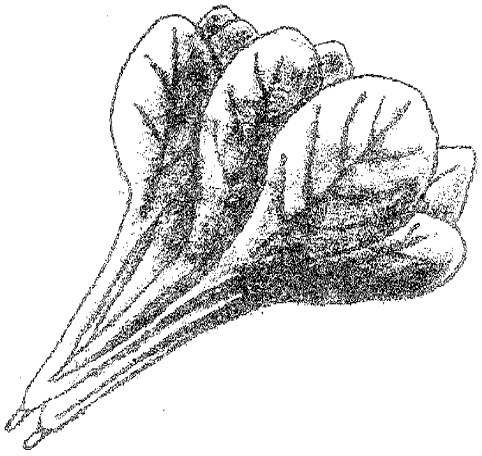
☆おすすめのポイント☆
とっても簡単にできますよ。



山城北・南保健所管内食生活改善推進員連絡協議会

小松菜を食べよう！！

小松菜は緑黄色野菜の仲間で、春（５月上旬～６月）と秋～冬（９月下旬～１２月）が一番おいしい（旬）野菜です！！！



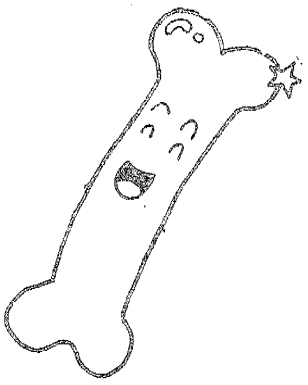
原産地は日本で、東京の小松川で作られたことから「小松菜」と呼ばれるようになりました。

【栄養】

小松菜は栄養価の高い緑黄色野菜で、カルシウム、ビタミンA、鉄分、カリウム、食物繊維などを多く含んでいます。特に「カルシウム」は多く含まれていて、野菜の中ではトップクラスです。

【保存方法】

小松菜は傷みやすい野菜です。新鮮さを保つためには霧吹きなどで全体にしめらせてから、新聞紙で包むとよいでしょう。そして、冷蔵庫の野菜室に根を下にして立てて保存します。



【鮮度の見分け方】

・葉肉が厚く、緑色の濃いもの
・茎の葉脈があまり発達していないもの
・しおれていないもの

京都府山城北・南保健所、山城北農業改良普及センター

小松菜のおすすめメニュー

皆さんの食を通じた健康づくりを応援するボランティアの食生活改善推進員が、
子ども達に野菜をおいしくたっぷり食べてほしいと思い考えたおすすめメニューです。
ぜひ、作ってみてください！

☆　小松菜とツナのさっと煮　☆

材料（4人分）

・小松菜	２００ｇ	割りじょうゆ	
・ツナ（ｵｲﾙ漬缶詰）	１/２缶（40g）	・だし汁	大さじ４
		・しょうゆ	小さじ１
		・酒	小さじ１
		・ツナ缶汁	小さじ２

エネルギー
３６kcal

＜作り方＞

1　小松菜はゆでて水気を絞り、2～2.5cm長さに切る。軸や葉は半分に切る。ツナは粗くほぐしておく。

2　鍋に割りじょうゆの調味料を入れ、煮立ったらツナとツナの缶汁、小松菜を加えてサッと混ぜ合わせて火を止める。

☆おすすめのポイント☆
とても簡単にさっと作れます。



☆　小松菜とちくわの炒め煮　☆

材料（4人分）

・小松菜	１６０ｇ	A	・だし	大さじ１
・ちくわ	１本（20g）		・酒	大さじ１
・ごま油	小さじ１		・しょうゆ	小さじ２
			・みりん	小さじ１

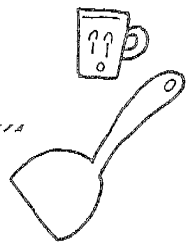
エネルギー
３３kcal

＜作り方＞

1　ちくわは5mmくらいの厚さの半月に切る。
小松菜は塩（分量外）を入れた熱湯でゆでて水にとり、3cm長さに切って水けを絞る。

2　フライパンに油を熱して、小松菜を炒め、ちくわを加えてさらに炒めて、Ａで調味する。

☆おすすめのポイント☆
お浸しの小松菜が残った時にも便利なレシピです。



山城北・南保健所管内食生活改善推進員連絡協議会

ほうれん草を食べよう！！

ほうれん草は緑黄色野菜の仲間で、秋～冬（１０月～２月）が一番おいしい（旬）野菜です！！！



ほうれん草が日本に伝わったのは、江戸時代だと言われています。

ほうれん草を食べて元気もりもりになる「ポパイ」は、菜食家協会が菜食のＰＲのため誕生させたもので、初めはほうれん草の缶詰ではなく、キャベツまるごと１個だったそうです。

ほうれん草は、特に１１月～２月は霜があたって甘みが増すと言われています。

【栄養】

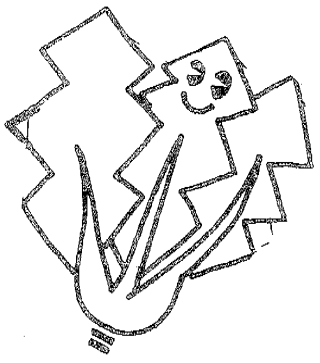
ほうれん草は、鉄分が多く含まれ、鉄分の吸収を助けるビタミンCも豊富に含まれています。その他にも、カロテン、葉酸、ビタミンＢ１，Ｂ２，Ｃ等ビタミン類も多く含まれ、さらに、食物繊維も豊富に含まれている野菜です。

【保存方法】

葉の表面から水分が蒸発するので、しおれるのを防ぐために、新聞紙にくるみポリ袋に入れ、立てて冷蔵庫の野菜室で保管するとよいでしょう。

【鮮度の見分け方】

・茎が太すぎない
・葉の根元がきれいな赤色
・葉の色が濃い緑色で、しおれていない



【一口メモ】

苗を植える時期は、主に９月～１０月頃です。

京都府山城北・南保健所、山城北農業改良普及センター

ほうれん草のおすすめメニュー

皆さんの食を通じた健康づくりを応援するボランティアの食生活改善推進員が、
子ども達に野菜をおいしくたっぷり食べてほしいと思い考えたおすすめメニューです。
ぜひ、作ってみてください！

☆　三色ごまあえ　☆

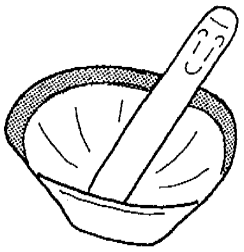
エネルギー
２６kcal

材料（４人分）

・ほうれん草	１００ｇ	A	・ごま	大さじ１／２
・にんじん	３０ｇ		・つけもの	３０ｇ
・キャベツ	８０ｇ		・しょうゆ	小さじ１
			・砂糖	小さじ１／２

＜作り方＞

1　ほうれん草はゆがき、水気をしぼり２cmの長さに切る。
2　にんじん、きゃべつはせん切りにしてゆがく。
3　つけものは細切りにする。
4　ごまは香ばしく煎ってからすり鉢でする。
5　Aを合わせ、１、２、３、４をあわす。



☆おすすめのポイント☆
歯ごたえがあって美味しいですよ。

☆　ほうれん草のミルク･チーズ炒め　☆

エネルギー
９０kcal

材料（４人分）

・ほうれん草	３００ｇ	・牛乳	６０ｇ
・ハム	４０ｇ	・粉チーズ	３０ｇ
・ニンニク	１かけ（2g）	・サラダ油	小さじ１（4g）
		・こしょう	少々

＜作り方＞

1　ほうれん草はさっとゆで、水にさらし水気を切って3cm長さに切る。
　　ハムは１２等分に切っておく。
2　フライパンに油を入れ、スライスしたニンニクを入れ香を出す。
3　２に１を入れ、炒める。
4　３に牛乳を加え、こしょうで味をととのえ、粉チーズを加え器に盛る。

☆おすすめのポイント☆
カルシウムたっぷりの一品です。



山城北・南保健所管内食生活改善推進員連絡協議会

白菜を食べよう！！

白菜はその他の野菜の仲間で、冬（１１月中旬～２月）が一番おいしい（旬）野菜です！！！



白菜は英語でチャイニーズキャベツと言われるように、中国が原産地で、日本への渡来は明治時代だと言われています。

白菜1株についている葉の枚数は約80枚と言われています。冬に白菜の畑に行くと、ひもでしばった白菜を見ることがあります。冬はそのまま畑におくと、霜があたって葉がいたむからです。しばることで、形もよくなり、長持ちします。

【栄養】

白菜にはカリウムが比較的多く含まれており、緑黄色野菜ほどではありませんが、ビタミンCや食物繊維が豊富に含まれています。

【保存方法】

保存性にすぐれていて、丸ごと1個なら新聞紙にくるみ、冷暗所で立てて保存すれば、１ヶ月は保存出来ます。カットものは栄養成分の減少しやすいので、ポリ袋に入れて保存し、早めに使います。いずれも、横にすると呼吸量が増加し、品質低下を招くので、立てて保存することをお勧めします。



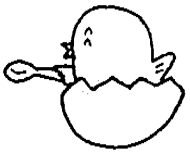
【鮮度の見分け方】

・葉がみずみずしいもの
・葉の巻きがしっかりしているもの
・全体に固くしまって重いもの
・カットものの場合は、断面がふくらんでおらず、中心分の高さが１／３以下のものが新鮮

京都府山城北・南保健所、山城北農業改良普及センター



白菜のおすすめメニュー



皆さんの食を通じた健康づくりを応援するボランティアの食生活改善推進員が、
子ども達に野菜をおいしくたっぷり食べてほしいと思い考えたおすすめメニューです。
ぜひ、作ってみてください！

☆　ハムとシャキシャキ白菜のごまマリネ　☆

材料（4人分）

・白菜	１００ｇ	（A）	
・ハム	１５ｇ	・いりゴマ	小さじ１
・人参	２５ｇ	・ごま油	小さじ１
・リンゴ	１／８個（30g）	・砂糖	大さじ１／２
		・しょうゆ	小さじ１／２
		・塩	少々（0.5g）
		・酢	小さじ２

エネルギー
３７kcal

＜作り方＞

1　白菜、人参は2cm長さの細切りにし、ゆでておく。ハムは細切りにする。
　　リンゴは3cm長さの千切りにして塩水につけ、水けを切っておく。
2　ボールに（A）を合わせ、１を加え混ぜ合わす。

☆おすすめのポイント☆
冷蔵庫の中に残っている白菜を使って、サラダ感覚で食べられます。

☆　肉団子の白菜煮　☆

材料（4人分）

・豚ひき肉	７０ｇ	・コーン	２５ｇ
・たまねぎ	２５ｇ	・白菜	２００ｇ
・卵	１／４個	・しょうゆ	大さじ３／４
・塩	少々	・きざみねぎ	少々
・片栗粉	大さじ１／３		
・油	大さじ１／２		
・砂糖	小さじ１／６		

エネルギー
７８kcal

作り方＞

1　ボールにひき肉、玉ねぎ、コーン、卵、塩、砂糖、片栗粉を入れ、こね混ぜ、一口大に丸めて、フライパンで焼く。それは取り出しておく。
2　１に１cm位に切った白菜を少量の水で柔らかくなるまで煮る。
3　柔らかく煮上がってきたら、肉団子をもどし、しょうゆをまわし入れ、刻みねぎを入れてひと煮立ちさせる。

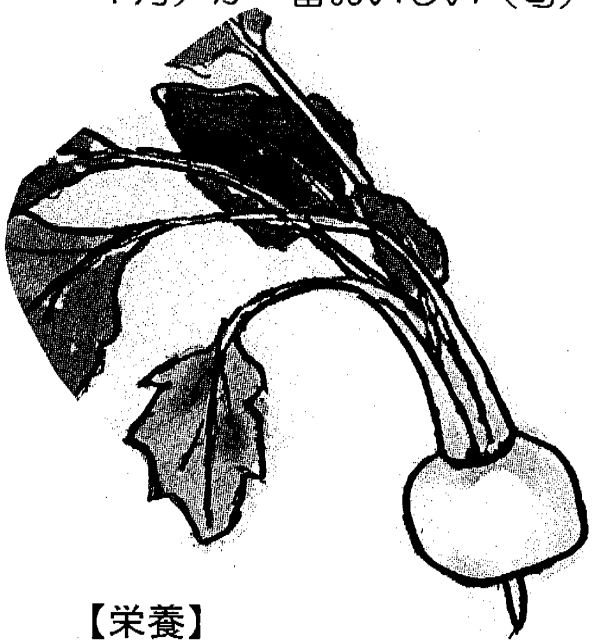
☆おすすめのポイント☆
フライパンで一つで出来上がり！とっても簡単！！



山城北・南保健所管内食生活改善推進員連絡協議会

かぶを食べよう！！

かぶは、種類によって、春（5～6月）と秋～冬（１０月～１月）が一番おいしい（旬）野菜です！！！



かぶは、平安時代には春の七草の１つ（すずな）とされるなど、日本古来から名前の知れた野菜でした。

かぶには様々な種類のものがあり、京都では「聖護院かぶら」が有名です。

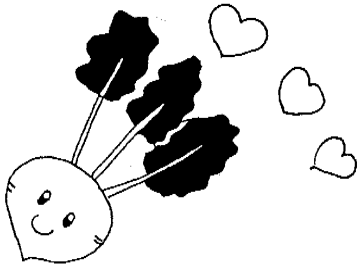
「かぶ」と「かぶら」は同じもので、もともとは「かぶら」が正しい言い方でしたが、昔、宮廷の女房言葉で「おかぶ」と言ってたものの「お」を取って「かぶ」と呼ばれるようになったと言われています。

【栄養】

かぶは、根の部分と葉の部分と分かれます。根の部分の栄養価は、だいこんとほぼ同じ成分で、ビタミンＣを多く含んでいます。葉の部分は、根の部分の約４～5倍のビタミンＣが含まれている上、カロテンやカルシウムを多く含んでいます。

【保存方法】

葉をつけたまま保存すると、葉が根の部分の水分とうま味を吸ってしまうので、購入したら、葉と根を分け、ポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存するとよいでしょう。



【鮮度の見分け方】

・根の部分は真っ白でつやがあるもの
・葉はあざやかな緑色のもの

※根に傷や割れ目があったり、さわってやわらかいものは避けましょう

京都府山城北・南保健所、山城北農業改良普及センター



かぶのおすすめメニュー



皆さんの食を通じた健康づくりを応援するボランティアの食生活改善推進員が、
子ども達に野菜をおいしくたっぷり食べてほしいと思い考えたおすすめメニューです。
ぜひ、作ってみてください！

☆　かぶのグラタンスープ　☆

材料（４人分）

・かぶ	２００ｇ	・粉チーズ	大さじ１と１／３（8g）
・ベーコン	２枚（27g）	・パン粉	大さじ１（3g）
・にんにく	１／２片（2g）	・片栗粉	大さじ１（9g）
・固形コンソメ	１個（4g）	・水	４００cc

＜作り方＞

1　かぶは２cmの乱切りにする。ベーコンは1cm幅、にんにくはみじん切りにする。
2　鍋を熱して、にんにく、ベーコンを炒める。さっと炒めたところで、かぶと水コンソメを加え、中火でやわらかく煮る。
4　かぶがやわらかくなったら、片栗粉でとろみをつけて耐熱の皿に移し、粉チーズ、パン粉をのせてオーブンかオーブントースターでこんがり焦げ目がつくまで焼いて出来上がり。

エネルギー
５８kcal

☆おすすめのポイント☆
熱々で召し上がっていただくと美味しいです。

☆　かぶのかにあんかけ　☆

エネルギー
１６kcal

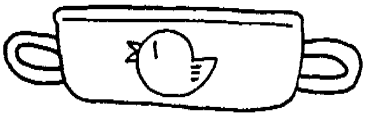
材料（４人分）

・かぶ	１２０ｇ	だし汁		１．１カップ
・かぶの葉	１０ｇ	A	・みりん	小さじ１
・かに（缶詰）	１２ｇ		・塩	小さじ１／５
・えのきだけ	２５ｇ		・しょうゆ	少々
		・片栗粉		小さじ２／３
		・水		小さじ２／３

＜作り方＞

1　かぶは、１cmに切る。葉はゆでて小さく切る。
2　鍋にだし汁とかぶを入れ中火でゆっくり煮る。Aで調味し、かにとかぶの葉を入れて、水溶き片栗粉を加える。

☆おすすめのポイント☆
色合いもよく食べやすいです。





山城北・南保健所管内食生活改善推進員連絡協議会

ブロッコリーを食べよう！！

ブロッコリーは緑黄色野菜の仲間で、冬（１１月～２月）が一番おいしい（旬）野菜です！！！



ブロッコリーは、キャベツの仲間です。日本には、明治時代の初めに同じキャベツの仲間のカリフラワーとともに入ってきましたが、あまり普及せず、食べられるようになったのは１９７０年代になってからでした。

一般に食べられる濃い緑の部分はつぼみで、黄緑色の茎の大部分は食べない方も多いですが、かたい部分を取れば、食べることは出来ます。

【栄養】

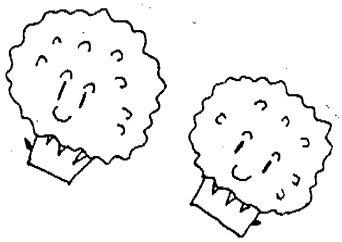
ブロッコリーは緑黄色野菜の仲間なので、ビタミンC、E、カロテン、鉄、食物繊維等の栄養素が多く含まれています。

【保存方法】

甘みが失われやすい野菜なので、早めに食べきりましょう。

保存する時は、持ち帰ったらすぐ水洗いせず、ポリ袋に入れ、密閉し、立てて、冷蔵庫の野菜室で保存するとよいでしょう。

【鮮度の見分け方】



・先の部分がこんもりと盛り上がっているもの
・濃い緑色で、黄色くなっていないもの
・茎の切り口が水々しいもの
・全体にしまりがあり、重量感があるもの

※つぼみが紫がかっているのは、低温に合ったもので、ゆでると緑色になり　品質に問題はありません。

【一口メモ】

ブロッコリーをゆでる時は、沸騰したお湯で３０秒～1分くらいかためにゆで、ざるにあげ、冷まします。水っぽくなるので、水をかけないようにしましょう。

京都府山城北・南保健所、山城北農業改良普及センター



ブロッコリーのおすすめメニュー



皆さんの食を通じた健康づくりを応援するボランティアの食生活改善推進員が、
子ども達に野菜をおいしくたっぷり食べてほしいと思い考えたおすすめメニューです。
ぜひ、作ってみてください！

☆　ブロッコリーとしめじのごまﾏﾖﾈｰｽﾞあえ　☆

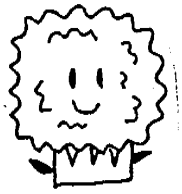
エネルギー
４３kcal

材料（４人分）

・ブロッコリー	１２０ｇ	（A）	
・しめじ	４０ｇ	・ごま（すり）	小さじ２
・人参	２０ｇ	・マヨネーズ	大さじ１
		・しょうゆ	小さじ１/２

＜作り方＞

1　ブロッコリーは小房に分け、塩を加えた熱湯でゆで、水けをきる。
2　しめじは石づきを取り、小房に分け、熱湯でゆでる。
3　人参はいちょう切りにし、熱湯でゆでておく。
4　１から３を（A）であえる。



☆おすすめのポイント☆

ブロッコリー単品でだけではなく、他の野菜も取れます。

☆　ブロッコリーの洋風茶碗蒸し　☆

エネルギー
１０９kcal

材料（４人分）

・ブロッコリー	８０ｇ	・コンソメ	１個
・えび	４０ｇ	・塩	少々
・コーン缶	１５ｇ		
・たまご	２個		
・牛乳	３００ｃｃ		



＜作り方＞

1　ブロッコリーは小さめの小房にわけてさっとゆがいておく。
2　えびは皮をむき、背わたをとって３等分に切り、さっと湯通しする。
3　たまごをときほぐし、牛乳、スープ、塩を混ぜて、こす。
4　１，２を器に入れ３を注ぎ、コーンをのせる。
5　蒸気の蒸し上がった蒸し器に４を入れて強火で５分、表面が変わったら弱火で分程蒸す。

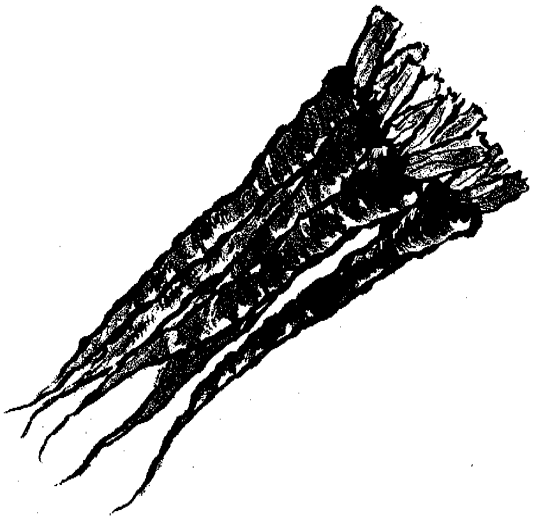
☆おすすめのポイント☆

簡単蒸し料理です。蒸し器を使わずに鍋に湯を張って、蒸してもよいです。

山城北・南保健所管内食生活改善推進員連絡協議会

ごぼうを食べよう！！

ごぼうはその他の野菜の仲間で、秋～冬（１１月～１２月）が一番おいしい（旬）野菜です！！！



ごぼうは、初めは薬用として使われていたようですが、平安時代頃には野菜として食べられるようになったそうです。

香りとうま味が皮の近くにあるので、皮はむかずに、こそげる。たわしで洗うか、アルミホイルをくしゃくしゃに丸めたもので洗うとよいでしょう。

【栄養】

ごぼうは、食物繊維が豊富で、含有量は野菜の中ではトップクラスです。

【保存方法】

ごぼうは、乾燥するとしおれ、かたくなり、うまみや香りがなくなってしまいます。泥つきごぼうは、新聞紙にくるみ冷暗所で保管し、乾燥する前に使いきりましょう。傷がなければ２週間程度は保存可能です。洗いごぼうや新ごぼうは、湿度を保つためにラップでくるみ、野菜室に入れ、２～３日で使い切るようにしましょう。

【鮮度の見分け方】

・根部がしおれておらず、みずみずしいもの
・表皮に黒変や傷やひび割れのないもの



【一口メモ】

切るとすぐ茶色く色が変わるので、さっと水につける。白く仕上げたい時は、水に酢を加えてもの（水カップ１に酢小さじ１くらいの割合）にさっとつけるとよい。

京都府山城北・南保健所、山城北農業改良普及センター

ごぼうのおすすめメニュー

皆さんの食を通じた健康づくりを応援するボランティアの食生活改善推進員が、
子ども達に野菜をおいしくたっぷり食べてほしいと思い考えたおすすめメニューです。
ぜひ、作ってみてください！

☆　ごぼうとえのきのサラダ　☆

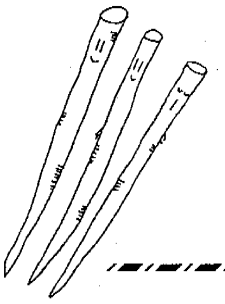
エネルギー
５８kcal

材料（４人分）

・ごぼう	６０ｇ	・マヨネーズ	２０ｇ
・えのきだけ	４０ｇ		
・アスパラガス	４０ｇ	A ・すし酢	大さじ１
・人参	２０ｇ	・こしょう	少々
・レタス	４０ｇ		

＜作り方＞

1　ごぼうは皮をこそげて、３cmの細切りにし、水にさらしてからゆでる。
　えのきだけは根元を切り落としてほぐし、さっと湯通し、３cm長さに切る。
　アスパラガスははかまをはずしてゆで、斜めきりにする。人参は、せん切りにしてゆでる。
2　１の材料にAの調味料で下味をつけておく。
3　器にレタスをおき、２をマヨネーズで和え、器に盛る。



☆おすすめのポイント☆
しっかりかめるメニューです。

☆　ごぼうサラダ　☆

エネルギー
７９kcal

材料（４人分）

・ごぼう	６０ｇ	・マヨネーズ	大さじ２
・にんじん	２０ｇ	・しょうゆ	少々（0.4g）
・きゅうり	２０ｇ		
・シーチキン	４０ｇ		

＜作り方＞

1　ごぼう、にんじんは3cm長さの細い千切りにしてゆでる。
2　きゅうりは、3cm長さの千切りにする。
3　１、２、油切りしたシーチキンを合わせ、マヨネーズで和える。
　しょうゆを少々入れ、まぜる。

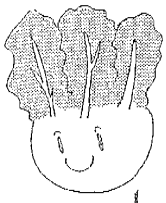


☆おすすめのポイント☆
シーチキンが入って子どもも食べやすいです。

山城北・南保健所管内食生活改善推進員連絡協議会

冬野菜を食べよう！！

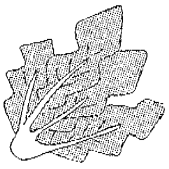
冬に一番おいしくなる旬の野菜の選び方のポイントです。おいしい野菜を上手に選んでたっぷり食べましょう。



はくさい

・葉の巻きがよく、しまって重い
・葉が薄く、柔らかい
・切り口が白く新鮮
・カットものは、断面が平らでふくらんでいない

ほうれん草



・葉肉が厚く枯れていない
・葉の色が濃い緑色
・茎が太すぎない

かぶ



・表面がでこぼこせず、つるっとしている
・白くつやがある
・葉が黄色くない

ブロッコリー



・濃い緑色のもの
・全体にしまりがある
・先の部分がこんもりと盛り上がっている
・切り口がみずみずしい
・茎にスが入っていない

みず菜



・葉先や切り口が痛んでいなく、みずみずしいもの
・下葉が黄色くないもの



だいこん

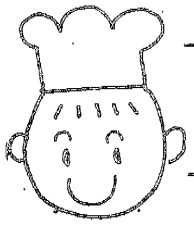
・しっかりと太り、ずっしりと重いもの
・まっすぐに伸びて、白くハリのあるもの
・ヒゲ根の痕が少ないもの
（ヒゲ根の穴が一直線に並んでいるものはよいものだと言われている）

京都府山城北・南保健所、山城北農業改良普及センター

他にもおいしい野菜が店頭にたくさん並びます。採れたての野菜をたくさん食べてくださいね。

・花菜
・ねぎ
・小松菜
・ちんげん菜
・菊菜
・聖護院だいこん
・金時にんじん
・ごぼう　などなど





菊菜のカッテージチーズ和え

材料～４人分～

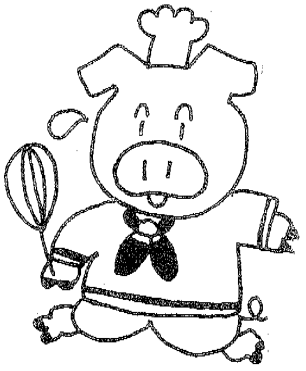
・菊菜	１束	・しめじ	１／２パック
・酒	小さじ１	・白いりごま	大さじ２
・しょうゆ	小さじ１	・カッテージチーズ（うらごしタイプ）	１００ｇ

（作り方）

１　菊菜はゆでて、４㎝長さに切っておく。
２　しめじはほぐし、酒をふり、蒸し煮にする。
３　ごまはすり、カッテージチーズとしょうゆを加え、混ぜ合わせ、１，２を加え和える。

＜１人分の栄養価＞

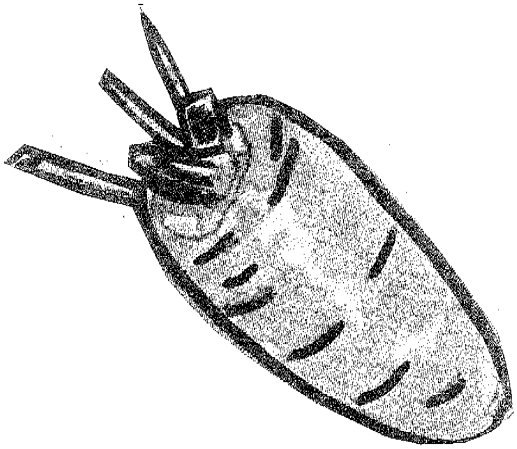
・エネルギー	７１ｋｃａｌ	・たんぱく質	６．２ｇ
・脂質	３．９ｇ	・塩分	０．６ｇ



京都府山城北・南保健所、山城北農業改良普及センター

にんじんを食べよう！！

にんじんは緑黄色野菜の仲間で、夏と秋（７月、１０月上旬～）が一番おいしい（旬）野菜です！！！



にんじんには、オレンジ色のもの（西洋にんじん）と赤色のものがあります。赤色のものは「金時人参」と呼ばれ、冬に出回ります。京都ではお正月のお雑煮やおせちに使われることが多く、12月になったらお店でよく見かけると思います。
※金時人参が一番おいしくなる時期は12月です。

【栄養】

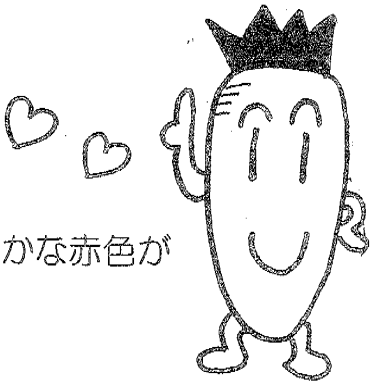
にんじんはカロテンが豊富に含まれています。特に、βーカロテンが豊富で、にんじんがオレンジ色をしているのは、このカロテンの色です。βーカロテンは体内でビタミンAに変わって粘膜を丈夫にすると言われています。

【保存方法】

にんじんは高温と湿度が苦手です。水気があると腐敗しやすくなるので、水気をふいて、保管してください。夏は冷蔵庫の野菜室、冬は冷暗所に保管するとよいでしょう。使いかけは水気をふいてラップに包み、冷蔵庫で保管するとよいでしょう。

【鮮度の見分け方】

・傷がないもの
・太すぎないもの
・西洋にんじんはオレンジ色が、金時人参は鮮やかな赤色が濃く、表面がなめらかでつやのあるもの



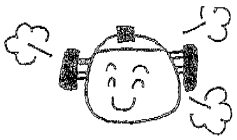
【一口メモ】

にんじんには、ビタミンCを壊す酵素が多く含まれているので、だいこんおろしと混ぜる時は、それを止めてくれるレモンやゆずの汁、酢と混ぜて食べるようにしましょう。

京都府山城北・南保健所、山城北農業改良普及センター



にんじんのおすすめメニュー



皆さんの食を通じた健康づくりを応援するボランティアの食生活改善推進員が、
子ども達に野菜をおいしくたっぷり食べてほしいと思い考えたおすすめメニューです。
ぜひ、作ってみてください！

☆　にんじんのたらこ炒め　☆

エネルギー
４５kcal

材料（４人分）

・人参	２００ｇ	・ごま油	小さじ１
・たらこ	２４ｇ	・サラダ油	小さじ１

＜作り方＞

1　人参は5cm位に切り、千切りにする。器に入れ、レンジで１分強加熱する。
2　なべに油を熱し、人参を炒め、皮を取り除いたたらこを入れよく炒める。

☆おすすめのポイント☆
人参と油が合わさり甘味が増すが、たらこの塩分が入ることにより、より甘くなる。

☆　にんじんのヘルシー野菜スープ　☆

エネルギー
３３kcal

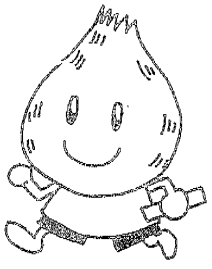
材料（４人分）

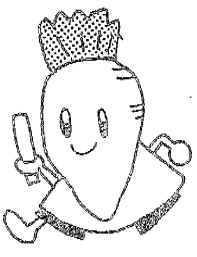
・たまねぎ	６０ｇ	・水	３００ｍｌ
・にんじん	８０ｇ	・しょうゆ	小さじ２
・かぼちゃ	５０ｇ	・コンソメ	６ｇ
・キャベツ	５０ｇ	・こしょう	少々

＜作り方＞

1　たまねぎは、１cm角に切る。にんじん、かぼちゃは皮をむき、厚さ０．５cmの角切りにする。
2　キャベツは芯を取り、この芯は薄切り、葉の部分は１cm角に切る。
3　鍋ににんじん、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツの順に入れ、水を加える。
4　３が煮立ったら、中火にして、ふたをして、約２０分程ことことと煮る。
5　コンソメ、しょうゆを入れ、こしょうで味を調える。

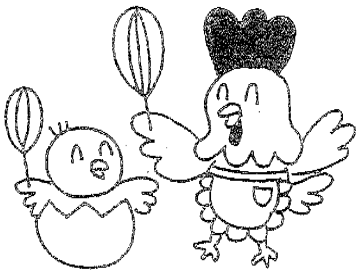
☆おすすめのポイント☆
簡単で、しかもおいしい。





【チンゲンサイのおすすめメニュー】

● チンゲンサイのおかか和え ●



材料～４人分～
・チンゲンサイ　２株（２００ｇ程度）
・けずりかつお　　１０ｇ
・しょうゆ　　大さじ１

（作り方）

1　チンゲンサイは茎と葉に分け、葉は長さを半分に、茎は縦半分に切ってさらに長さを３等分する。

2　鍋に湯を沸かして、チンゲンサイの茎を入れる。続けて葉を入れて茹で、ざるにあげる。

3　２にけずりかつお、しょうゆを入れてあえる。

〈１人分の栄養価〉

・エネルギー　１７キロカロリー　・たんぱく質　２．６ｇ
・脂質　０．１ｇ　・塩分　０．７ｇ

● 中華風スープ ●

材料～６人分～	
・チンゲンサイ　１２０ｇ	・オイスターソース　大さじ２
・わかめ　４ｇ	・水　７００ｃｃ
・長ネギ　１０ｇ	・塩、こしょう　少々

（作り方）

1　チンゲンサイは１枚ずつはがし、水でよく洗い、２㎝くらいに切る。

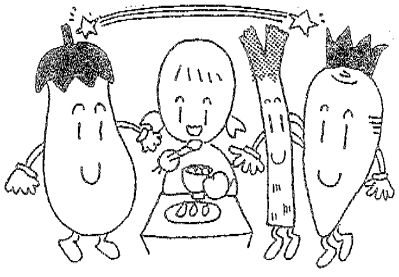
2　長ネギは小口切りにする。

3　鍋に分量の水、オイスターソースを入れて中火にかけ、煮立ったらチンゲンサイ、わかめ、ネギを加える。

4　ひと煮立ちしたら、塩、こしょうで味を整える。

〈１人分の栄養価〉

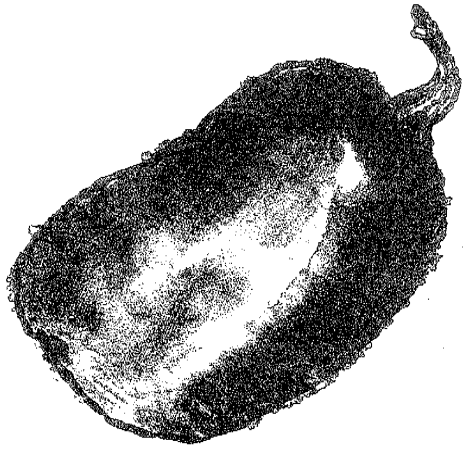
・エネルギー　９キロカロリー　・たんぱく質　０．３ｇ
・脂質　０．１ｇ　・塩分　０．６ｇ



山城北・南保健所、山城北農業改良普及センター

とうがんを食べよう！！

とうがんは夏から秋一番おいしい（旬）野菜です！！！保育所（園）の給食では、子ども達も大好きな野菜の１つです。



【栄養】
９５％が水分で、ビタミンＣも豊富に含まれています。
【保存方法】
丸ごと風通しのよい冷暗所に置けば冬まで保存可能だと言われています。
切ったものはラップに包んで冷蔵庫に入れましょう。
【鮮度の見分け方】
表面にしわがなく、ずっしり重いものを選びましょう。

とうがんのスープ

（材料～4人分～）

・とうがん	８０ｇ	・鶏ささみ肉	４０ｇ（1/2本）
・にんじん	２０ｇ（中1/7本）	・青ねぎ	１２ｇ（大さじ2）
・だし汁	４８０ｇ（カップ2．５杯）	・土しょうが	１片
（調味料）			
・うす口しょうゆ	小さじ２／３	・塩	ひとつまみ
・片栗粉	小さじ１強		

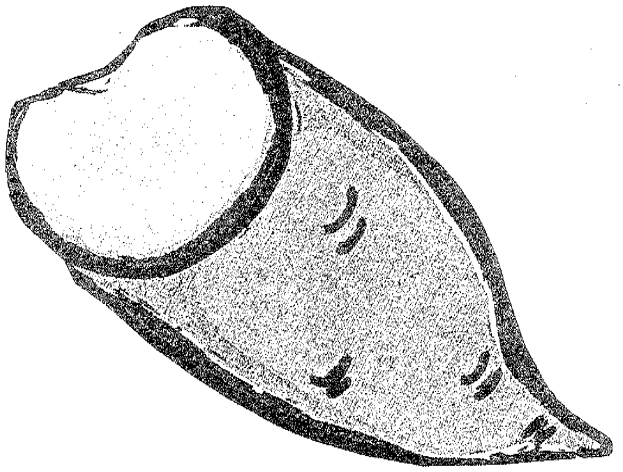
（作り方）

1　とうがんは適当な大きさに切り、下ゆでする。
2　ささみはゆで、適当な大きさにさいておく。
3　にんじんはせん切りにする。
4　だし汁（鶏をゆでた汁をたしてもよい）に１，２，３を入れ、煮、調味料で味を調え、土しょうがのしぼり汁を加え、煮立ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

京都府山城北・南保健所、山城北農業改良普及センター

さつまいもを食べよう！！

さつまいもは、秋（９月～１０月）が一番おいしい（旬）いも類です！！！



さつまいもは、15世紀にアメリカ大陸に渡ったコロンブスが、スペインに持ち帰り、そこから世界中に広がったと言われています。

さつまいもを「甘藷（かんしょ）」とも言いますが、調理すると甘みが増すことからそう名付けられたようです。

【栄養】

さつまいもは、ビタミンＢ１，Ｃ、カロテン、食物繊維が豊富に含まれています。さつまいものビタミン類は他の野菜に比べて、調理による損失が少ないのが特徴です。

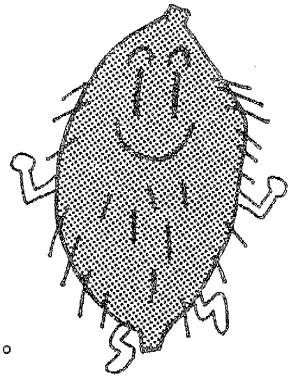
【保存方法】

最適貯蔵温度は、12℃前後です。冷蔵庫に入れず、新聞紙にくるんで涼しい暗所で保存しましょう。さつまいもは、寒さに弱く、貯蔵中に低温になると腐るので注意しましょう。

【鮮度の見分け方】

・形がよく、大きな傷がないもの
・しなびていない
・色のきれいなもの

※極端に細いものや傷があるものは避けましょう。



京都府山城北・南保健所、山城北農業改良普及センター



さつまいものおすすめメニュー



皆さんの食を通じた健康づくりを応援するボランティアの食生活改善推進員が、
子ども達に野菜をおいしくたっぷり食べてほしいと思い考えたおすすめメニューです。
ぜひ、作ってみてください！

☆　さつまいもと豚肉煮　☆

エネルギー
６５kcal

材料（４人分）

・さつまいも	１００ｇ	・みそ	１２ｇ
・豚肉	４０ｇ	・だし汁	３／４カップ
・三度豆	１０ｇ	・砂糖	小さじ１
		・しょうゆ	小さじ１／８

＜作り方＞

1　さつまいもは洗って皮をむき、３㎝程の拍子切りにする。
2　豚肉は１．５㎝長さに切っておく。
3　だし汁に味噌を加え、沸騰すれば、豚肉とさつまいもを入れ、ひたひたの汁の中で落としぶたをして、煮る。
4　三度豆は、塩でゆがき、細く斜めに切る。
5　お皿にさつまいも、豚肉を分けて盛りつけ、その上に三度豆を色よくのせる。

☆おすすめのポイント☆
さつまいもとみそ味が良くあいます！！

☆　さつまいもとリンゴのサラダ　☆

エネルギー
２０３kcal

材料（４人分）

・さつまいも	４００ｇ	（A）	
・リンゴ	1/2個（120g）	牛乳	１カップ
・マヨネーズ	大さじ１	レモン汁	大さじ１
・塩	０．４ｇ		

＜作り方＞

1　鍋に（A）の牛乳を入れて温める。沸騰直前にレモン汁を入れて火を止め、しばらくそのまま置く。
2　ボウルにザルを重ね、その上にキッチンペーパーを広げて１をあけ、しばらく置いて水を切る（カッテージチーズの出来上がり）。
3　さつまいもは皮をむき、1cmの輪切り（大きければ半月又はいちょう切り）にし塩水につけておく。しばらく置いてから水を切る。水を少しふってラップをし、電子レンジにかける（約5分）。※硬ければ、もう少しレンジにかける。
リンゴは1cm各に切って塩水につける。しばらくして水を切る。
4　２にマヨネーズを混ぜ、３を和える。

☆おすすめのポイント☆
自家製カッテージチーズのまろやかさ、香りのよさを楽しんで下さいね。



さつま汁を作ろう



お芋掘りでさつまいもがたくさん手に入ったら、たっぷり野菜と一緒に作ってみましょう。子ども達も大好き白玉だんご入りさつま汁です！！！

さつま汁



（材料～４人分～）

・だいこん	６０ｇ（中1/16本）	・青ねぎ	１２ｇ（1/3本）
・にんじん	４０ｇ（中1/3本弱）	・だし汁	５２０ｃｃ（約２．５カップ強）
・さつまいも	１００ｇ（中1/２本強）	・みそ	３２ｇ（小さじ５強）
・ごぼう	３２ｇ（中1/6本）	・油揚げ	２０ｇ（1/6枚）
・白玉粉	２０ｇ（大さじ２強）		

※子どもの分量

（作り方）

１　だいこん、にんじんは皮をむき、いちょう切りにする。ごぼうは小さいささがきにする。

２　さつまいもは、皮をむかず、いちょう切りにし、あくを抜くため水につけておく。

３　油揚げはさっと湯を通し、油ぬきをし、３㎝長さの短冊切りにする。

４　青ねぎは小口切りにする。

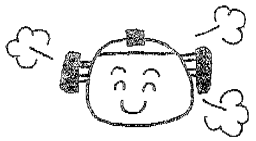
５　水にこんぶをつけておき、火にかけ、沸騰寸前にこんぶをひきあげ、沸騰したらかつお節を入れ、１０秒したら火を止める。かつお節が沈んだら、ざるでこす。

６　５に１，２，３を入れ、煮る。

７　６がある程度煮えたら、分量の水（パッケージに記載）で溶いた白玉粉を一口大にし、入れる。

８　７の白玉だんごが浮いてきたら、みそを溶き入れ、再沸騰したら火を止める。

９　８を器に盛り、青ねぎを散らす。



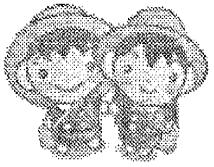
（１人分の栄養価）

・エネルギー	１０１ｋｃａｌ	・たんぱく質	３．３ｇ
・脂質	２．３ｇ	・カルシウム	５８ｍｇ
・塩分	１．１ｇ		

京都府山城北・南保健所

野菜いっぱい
笑顔まんてん
幼児の食事

＊幼児（3～5歳児）は1日に野菜をどれだけ食べればいいの？



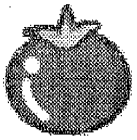
1日に180g
（緑黄色野菜：８０ｇ、その他の野菜：１００ｇ）
くらいの野菜を食べるように推奨しています。

（例）１日食べる量（１８０ｇ）

緑黄色野菜：色の濃い野菜
（ブロッコリー、ほうれん草、グリーンアスパラ、かぼちゃ、水菜等）


にんじん　中１／７本


ピーマン　小半個


プチトマト　３個

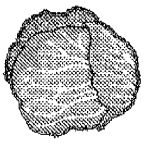

オクラ　２本

その他の野菜：色のうすい野菜
（きゅうり、なす、キャベツ、だいこん、玉ねぎ、レタス、もやし等）

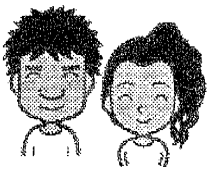

きゅうり　１／４本


なす　中１／２個


とうもろこし　１／３本

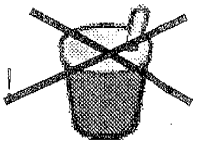

レタス　１／２枚

お母さんやお父さんは、



このほぼ倍、**1日350g**
（緑黄色野菜：１２０ｇ、その他の野菜：２３０ｇ）
くらいの野菜を食べることが必要だと言われています。

※野菜ジュースは、　　イコール
野菜を食べたことと　＝　ではありません！！！



京都府山城北・南保健所

＊こんなに多くの野菜を食べるには工夫が必要です。



1　生だけでなく加熱した野菜も食べる

生だけでは、かさが高くてたくさん食べることが出来ません。

生や、炒めたりゆでたり加熱した野菜も組み合わせてたっぷり食べましょう。

2　朝、昼、夕食、毎食野菜を食べる

いくら加熱しても１食で１日分の野菜を食べることはかなり難しいです。

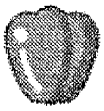
出来るだけ、毎食野菜を食べるようにしましょう。

＊お弁当にも野菜を入れましょう！！！

いろどりよく入れましょう！



緑色
（例）



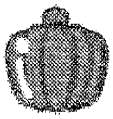
・ブロッコリー：ゆでてマヨネーズ、ゆでておかかしょうゆであえる等

・ピーマン：ウインナーやベーコン等と一緒に炒める、魚焼きグリルで焼きごましょうゆやおかかしょうゆであえる、じゃこと一緒に炒め煮　等

・ほうれん草：ゆでて薄焼き卵で巻く（しょうゆ味）（チーズを芯にしてもよい）、ごまあえやおかかあえ、炒めて塩こしょう　等

・グリーンアスパラ：ゆでてマヨネーズ、魚焼きグリルで焼いておかかあえ　等

黄色
（例）



・かぼちゃ：煮物、サラダ、肉で巻いて炒め煮、かぼちゃもち、チーズ焼き　等

・とうもろこし：炒め物やあえもの等に入れる　等

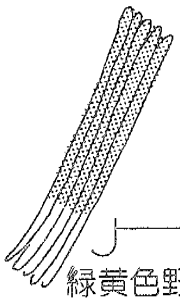
赤色
（例）



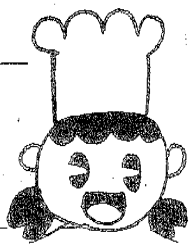
・にんじん：煮物、じゃこときんぴら、ごまみそきんぴら、チーズあえ　等

・トマト：プチトマト　等

京都府山城北・南保健所



緑黄色野菜を食べよう！！！



緑黄色野菜を食べにくい季節は、「ニラ」を使ってみましょう。

ミルク入りニラ玉スープ

(材料～４人分～)

・ニラ	１束	・・コンソメの素	１０ｇ
・卵	L１個	（水	３カップ）
・スキムミルク	大さじ３強	・こしょう	少々

（作り方）

１　ニラは４～５ｃｍ長さに切る。卵はよくわりほぐし、スキムミルクの水ときと合わせておく。

２　スープを熱し、ニラを入れ、色が鮮やかに変わったら、卵を流し入れる。

＊ １人分　エネルギー　４６kcal（大人１人分）

チヂミ

（材料～４人分～）

・ニラ	１束	・いか	４０ｇ
・ごま油	大さじ１		
<A>			
・小麦粉	１００ｇ	・卵	M１個
・水	カップ１／２	・塩	少々

（作り方）

１　ニラは２ｃｍくらいの長さに切る。

２　いかも２ｃｍくらいの短冊切りにする。

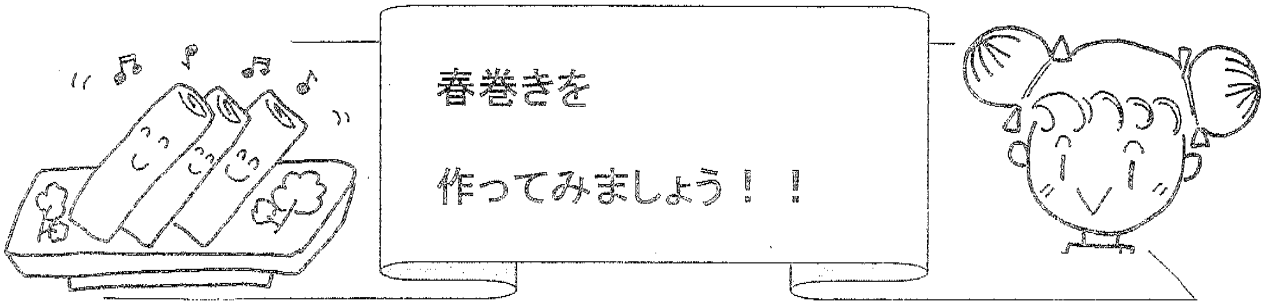
３　ボールにＡをいれてよく混ぜ、１，２を加えて、軽く混ぜる。

４　フライパンを熱し、ごま油をひき、３を大きく広げ、中火で両面をこんがりと焼く。

５　４を食べやすい大きさに切る。

＊ １人分　エネルギー　１９８kcal（大人１人分）

京都府山城北・南保健所



野菜をたっぷり使って春巻きを作ってみましょう！！お弁当のおかずにもおすすめです。

スキム春巻き

材料～１０本分～

・豚薄切り肉	２００ｇ	・しょうが	１片
・たけのこ（水煮）	１３０ｇ	・にんじん	中１／２本
・干しいたけ	５　枚	・ねぎ	１本
・ニラ	１／２束	・植物油	小さじ２

（調味料）

・酒	小さじ１．５	・しょうゆ	小さじ２．５
・ごま油	小さじ１弱	・スキムミルク	大さじ７弱
・片栗粉	大さじ１強（水　大さじ２）		
・春巻きの皮	１０枚	・水溶き片栗粉	適量

（作り方）

1　豚肉、しょうが、たけのこ、にんじん、干しいたけ（もどしたもの）、ねぎ、はすべてせん切りにする。ニラは３cm 長さに切る。

2　フライパンに植物油を熱し、しょうが、豚肉、たけのこ、干しいたけ、ねぎ、ニラの順に炒め、酒、しょうゆ、ごま油で味をととのえてから、スキムミルクを粉のまま全体に混ぜ、分量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。

3　２が冷めたら１０等分して、春巻きの皮の上にのせ、包み、水溶き片栗粉ののりで皮をとめる。

4　１７０度くらいの油（分量外）できつね色に揚げる。

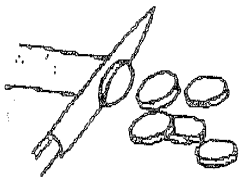
※３を１本ずつラップにくるみ、冷凍することも出来ます。

＊１本分のエネルギー　　１５７kcal

京都府山城北・南保健所

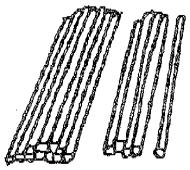
野菜の切り方

◆ 小口切り



きゅうりやねぎなど細長い丸いものを端から切る切り方です。

◆ せん切り



細く線のように切る切り方です。きゅうりは、斜め薄切りにしてから、せん切りにすると、すべてに緑色が残り、盛りつける時きれいです。

◆ 輪切り



切り口が丸い材料に対し、直角に包丁を入れて輪に切る切り方です。

◆ みじん切り



細かくせん切りしたものをさらに小口から細かく切ります。ねぎの場合は、縦に数本切り込みを入れておき、端から細かく切ります。

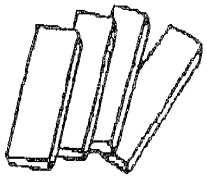
◆ 半月切り



輪切りにしたものを切り口を下にして、厚さを決めて端から切る切り方です。輪切りをさらに真っ二つに切ったような形になります。

京都府山城北・南保健所

◆ 短冊切り



材料を 5 ㎝長さに切り、縦１㎝の厚さに切り、さらに縦に薄切りにする切り方です。平べったい長方形になります。

◆ いちょう切り



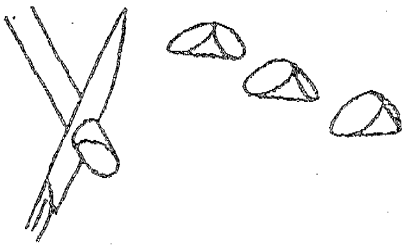
丸いものを縦に４つ切りしたものを端から切る切り方です。いちょうのような形が出来ます。

◆ 斜め切り



きゅうりやにんじんなど細長いものを斜めに包丁を入れて切る切り方です。

◆ 乱切り



きゅうりやにんじんなど細長いものを手前に回しながら、斜めに包丁を入れていく切り方です。形は不格好ですが、切り口が多い分、味がしみこみやすく、煮物などに向いています。

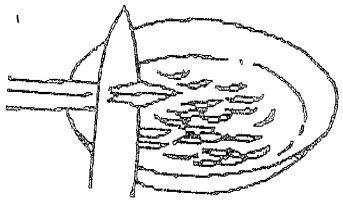
◆ くし形切り



トマトやレモンなど丸いものの上下（茎つきやヘタと、根や花落ちのほう）を少し切り落とし座りをよくし、縦２つに切り、さらに中心から放射状に均等に切る切り方です。

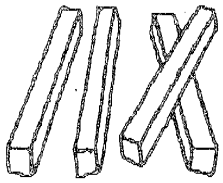
京都府山城北・南保健所

◆ ささがき



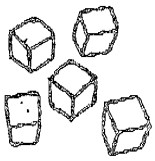
ごぼうやにんじんなど丸く細いものを鉛筆を削るような要領で、薄く小さくそぎ落とす切り方です。ごぼうの場合、あくが強いので、たっぷりの水に放して、あくをぬくようにしましょう。

◆ 拍子木切り



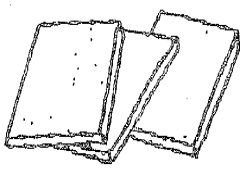
約１cm角で長さ４～５cmの細長い棒状に切る切り方です。フライドポテトに、この切り方のものもあります。

◆ さいの目切り

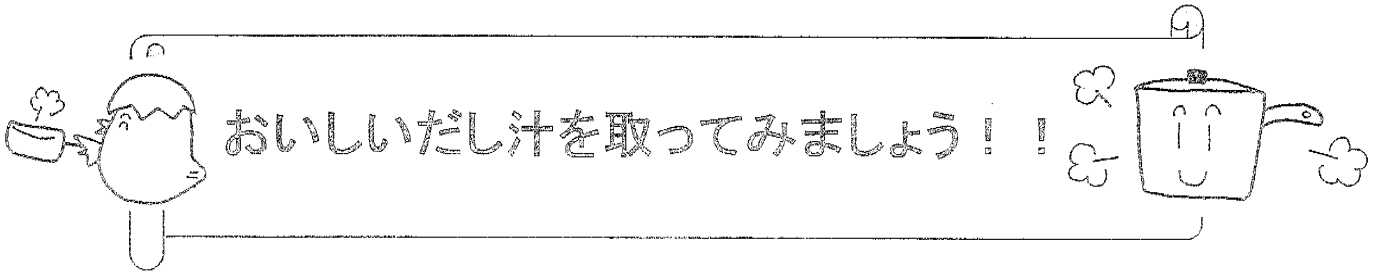


拍子木切りを横にして、同じ厚さでさいころのような形に切る切り方です。

◆ 色紙切り



だいこんやにんじんなどの筒状の材料を周囲の丸みを切り落とし、四角くしてから薄く切る切り方です。



おいしいだし汁を取ってみましょう！！

★ 煮干でだし汁をとるには・・・



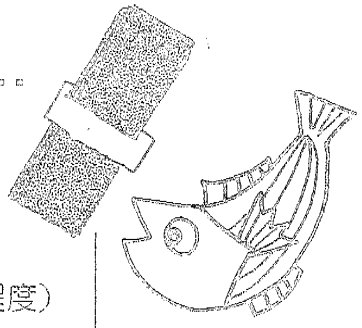
（材料～３カップ分～）
- 水　　３．５カップ
- 煮干　　３０匹程度（１０ｇ）

（作り方）

１　煮干は頭と内臓をとり、分量の水につけておく。
（２０～３０分。前日からつけておくとなおよい）

２　１を弱めの中火にかけ、ゆっくりと沸とうさせる。沸とうしたら、弱火にし、２～３分煮る。火を止め、網じゃくしで煮干をすくい出す。

★ こんぶとかつお節でだし汁をとるには・・・



（材料～３カップ分～）
- 水　　４カップ弱
- こんぶ　　５ｇ（１０ｃｍ×１０ｃｍ程度）
- かつお節　１０ｇ

（作り方）

１　こんぶは洗わず、分量の水につけておく。
（３０分以上。前日からつけておくとなおよい）

２　１を弱めの中火にかけ、沸とう直前にこんぶを取り出す。

３　２が沸とうしたら、かつお節を加え、再び沸とうしたら火を止め、１～２分おいてから、ざる等でこす。

京都府山城北・南保健所

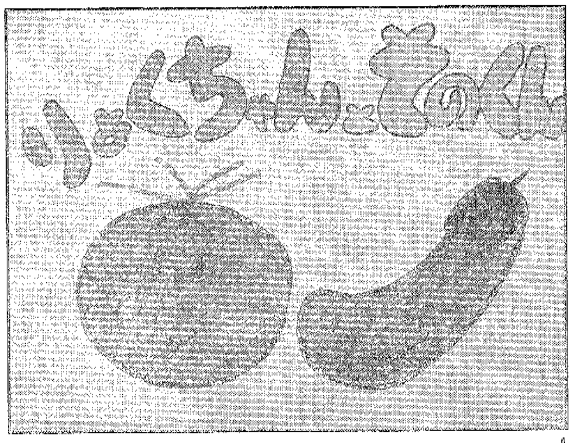
栄養教育紙芝居「りょくちゃんとそのくん（春夏編）」

※り：りょくちゃん、そ：そのくん、バ：バイキン、た・花：たろうくんと花子ちゃん

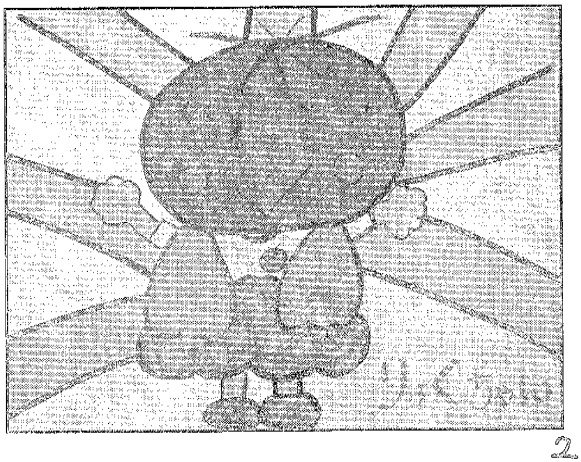
枚目	セ リ フ	ね ら い
1	りょくちゃんとそのくん。 りょくちゃんとそのくんは大の仲良し。	
2	り「こんにちは、私、りょくちゃん。 私を見て。 私の顔はトマト、ベストはピーマン、スカートはかぼちゃで出来ているのよ。 いつも元気いーっぱいよ。」	春夏が旬の緑黄色野菜を知る。 （トマト、ピーマン、かぼちゃ）
3	そ「こんにちは、ぼく、そのくん。 ぼくの顔を見て。 ぼくの顔はなす、ベストとボタンは枝豆、ズボンはきゅうりで出来ているんだよ。 ぼくも元気いーっぱいだよ。」	春夏が旬のその他の野菜を知る。 （なす、枝豆、きゅうり）
4	いつも２人は仲良く畑の中のテレビでみんなが元気にしているか見ています。 り「あれー？たろうくん、トマトやきゅうり、ピーマンが食べられないみたいだね。元気もないみたい」 そ「花子ちゃんもお熱を出して寝ているね。しんどそうだね。かわいそう」	野菜達は日々子ども達のことを畑から見守ってくれていることを知り、野菜に親しみを感じる。
5	り「よーし、私が助けてあげるわ。たろうくん、花子ちゃん、私を食べて！！！えーい、もぐもぐもぐ、ごっくん」	
6	ここはたろうくんと花子ちゃんのお腹の中。 バイキン達が元気のもとを吸っています。 バ「へへへへへへ。元気のもとはおいしいな」 り「あー、こんなにいっぱいバイキンがいるわー。 よーし、やっつけてやるー。りょくちゃんパーンチ！！ バ「うひょひょひょひょー。助けてくれー！！」 りょくちゃんパンチでバイキン達は死んでしまいました。 たろうくんも花子ちゃんも少し元気が出ましたが、まだ元気いっぱいにはなりません。	＊旬の緑黄色野菜に多く含まれているカロテン等の栄養素が風邪などの菌をやっつけ、身体を守ってくれることを知る。 ＊緑黄色野菜だけでは身体は元気にならないことを知る。

枚目	セ リ フ	ね ら い
7	そ「よーし、ぼくが助けてあげるよ。 たろうくん、花子ちゃん、僕を食べて！！！ えーい、もぐもぐもぐ、ごっくん」	
8	お腹の中に入ったそのくんは、げんきのもとの入った袋をポケットから取り出しました。 すると、小さな袋はみるみるうちに大きくなり、元気のもとでいっぱいになりました。 そ「よーし、げんきのもとをみんなの体の中にばらまくぞー。えい、えい、えーーーい」 たろうくんと花子ちゃんはまた少し元気になりましたが、それでもまだ元気いっぱいにはなりません。	旬のその他の野菜に多く含まれるビタミンＣ等の栄養素が身体の調子を整え、元気にしてくれることを知る。
9	り「あれ？これは何？ばいきんのしたうんちがいっぱいあるわ。」 そ「２人でお掃除してあげようよ」 り「うん、そうしましょ」 ２人は力を合わせてたろうくんと花子ちゃんのお腹の中をせっせとお掃除し始めました。 り「これできれいになったわ」 んーーー、するするするーーー。 するとどうでしょう、たろうくんも花子ちゃんもお腹の中からバナナうんちが出てきました。	野菜に含まれる食物繊維が身体の老廃物をうんちとして外に出してくれる働きをする、便通をよくしてくれることを知る。
10	バナナうんちが出たたろうくんと花子ちゃんは、元気いっぱいになりました。 そ「元気いっぱいになってよかったね。これからも畑のテレビで見ているから、ぼくとりょくちゃんの仲間をいっぱい食べて元気に遊んでね。」 た・花「うん、そうする。ありがとう、りょくちゃん。 ありがとう、そのくん」 それからというもの、たろうくんと花子ちゃんは必ずりょくちゃんとそのくんの仲間をいっぱい食べて元気いっぱいにすごしました。 おしまい。	いろいろな種類の旬の緑黄色野菜とその他の野菜をたくさん食べると元気になることを再確認、少しでも野菜を食べてみようと思う気持ちになる。

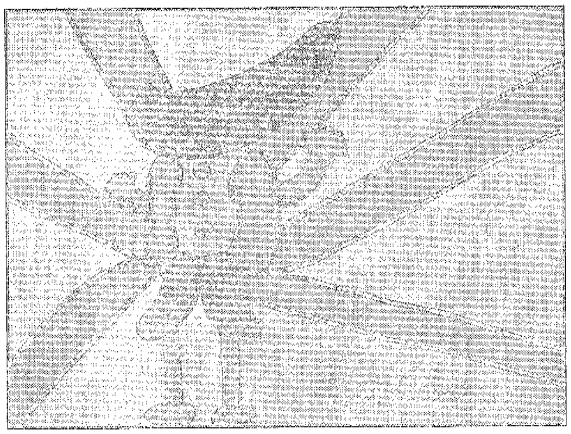
※野菜は、「緑黄色野菜」と「その他の野菜」の２つに分類され、「りょくちゃん」は緑黄色野菜、「そのくん」はその他の野菜を表しています。



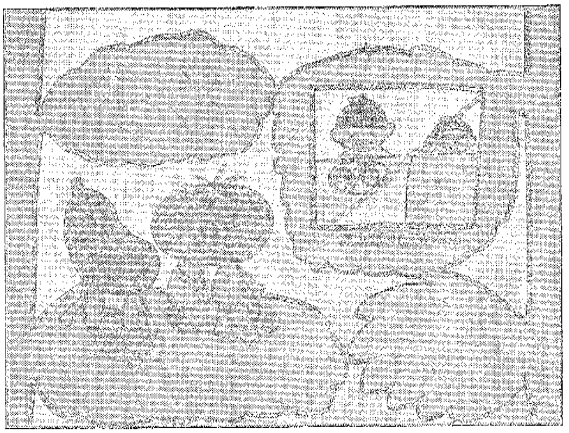
1



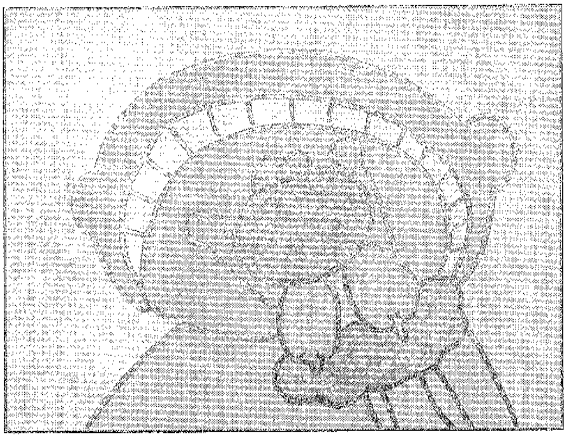
2



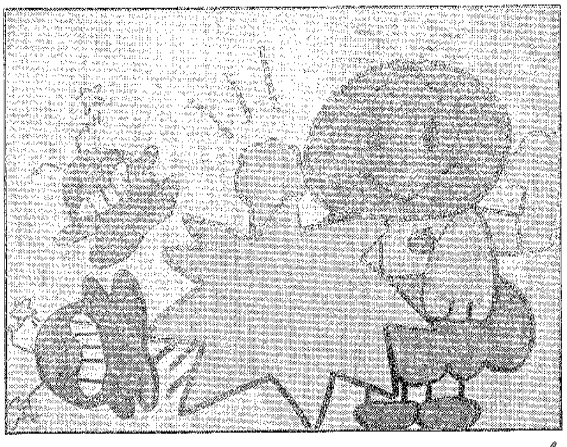
3



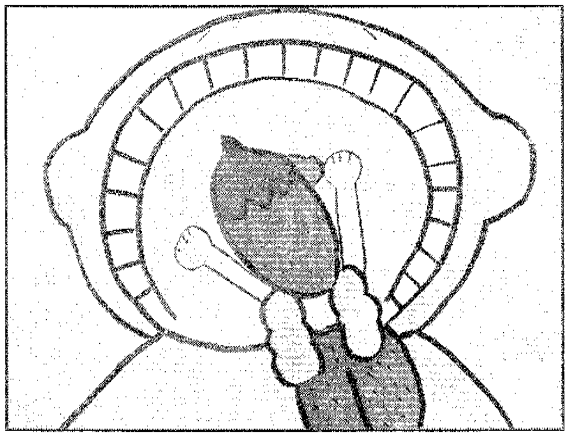
4



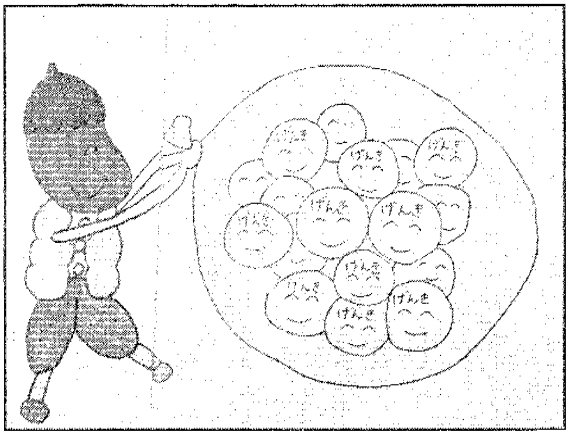
5



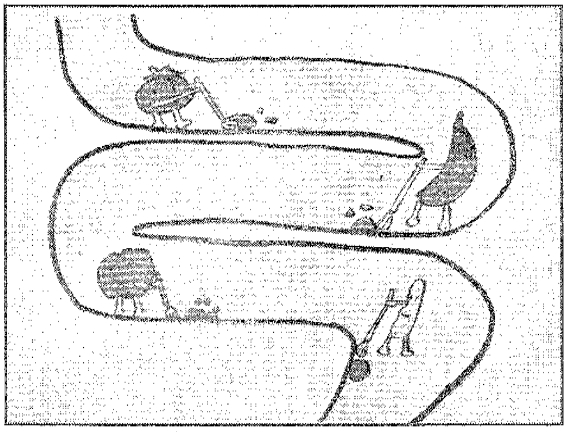
6



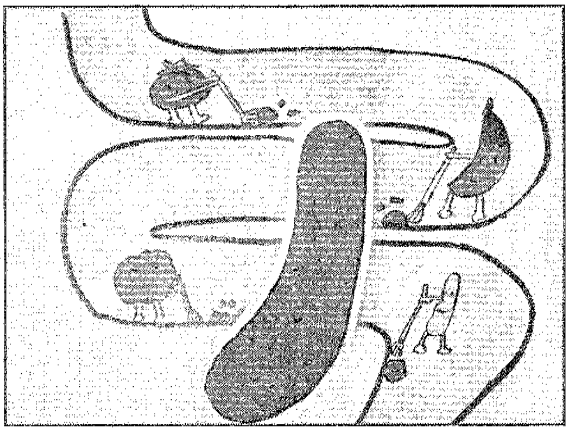
7



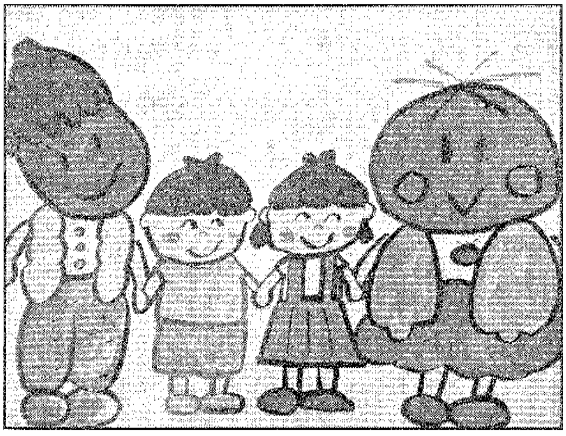
8



9



10

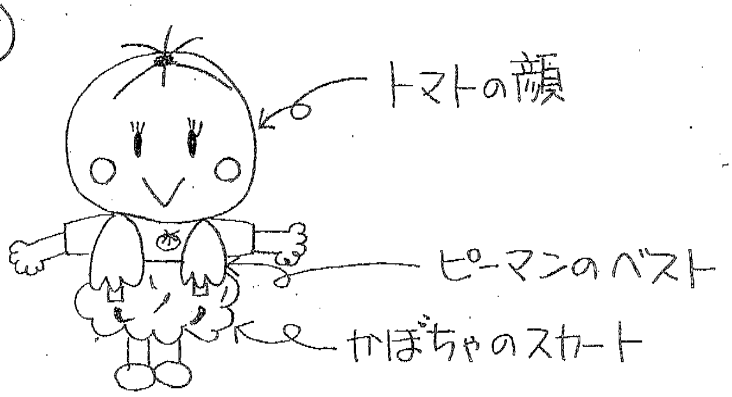


11

今日の紙しばい

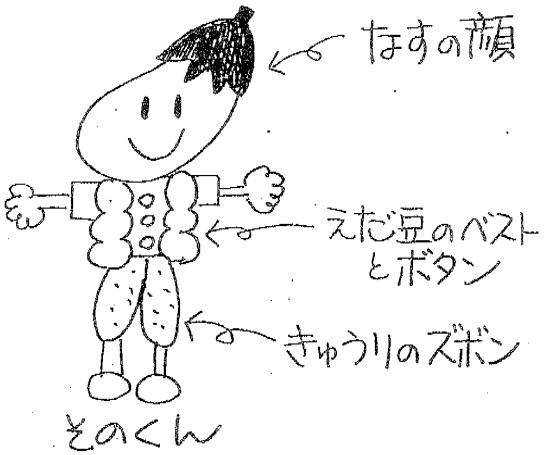
今日は、「りょくちゃんとそのくん」という紙しばいをしました。

主人公



りょくちゃんは緑黄色野菜の仲間で出来た女の子。夏が旬の緑黄色野菜で出来ています。

そのくんはその他の野菜の仲間で出来た男の子。夏が旬のその他の野菜で出来ています。



あらすじ

2人は大の仲良し。いつも畑の中のテレビで子ども達が元気にしているか仲良く見ている。ある日、元気のない子どもを見つけた2人は、まず、りょくちゃんがお腹の中に入り、ばいきんをやっつける。それでもまだ元気いっぱいにならない子どものお腹の中に、次にそのくんが入り、元気のもとをばらまく。それでも元気いっぱいにならないので、りょくちゃんとそのくんは、お腹の中のばいきんがしたうんちを2人で力を合わせそうじをする。するとばなないうんちが出て、子どもは元気になる。

まとめ

緑黄色野菜は病気から体を守ってくれる。
その他の野菜は、体の調子を整える。
> 2種類合わせて便通をよくしてくれる。

りょくちゃんの仲間、そのくんの仲間をいろいろ食べましょう。
秋、冬になるとその季節の旬の野菜でりょくちゃんとそのくんが変身しますよ。
どんなふうになるかお子さんと話してみてくださいね。

京都府山城北・南保健所

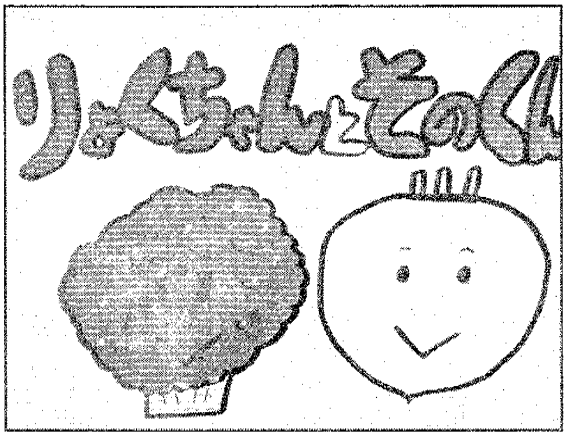
栄養教育紙芝居「りょくちゃんとそのくん（秋冬編）」

※り：りょくちゃん、そ：そのくん、バ：バイキン、た・花：たろうくんと花子ちゃん

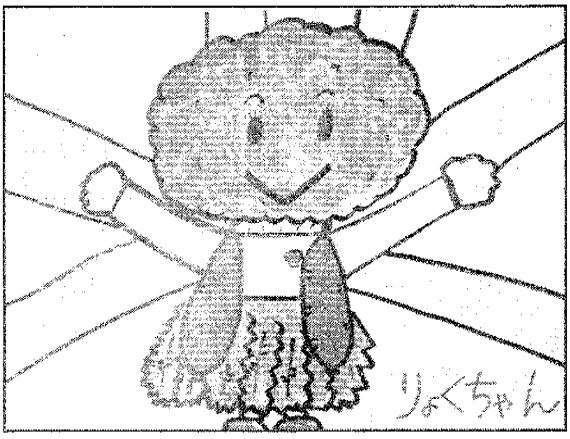
枚目	セ リ フ	ね ら い
1	りょくちゃんとそのくん。 りょくちゃんとそのくんは大の仲良し。	
2	り「こんにちは、私、りょくちゃん。 私を見て。 私の顔はブロッコリー、ベストは金時にんじん、スカートは水菜で出来ているのよ。 いつも元気いーっぱいよ。」	秋冬が旬の緑黄色野菜を知る。 （ブロッコリー、金時にんじん、水菜）
3	そ「こんにちは、ぼく、そのくん。 ぼくの顔を見て。 ぼくの顔はかぶ、ベストは白菜、ズボンはだいこんで出来ているんだよ。 ぼくも元気いーっぱいだよ。」	秋冬が旬のその他の野菜を知る。 （かぶ、白菜、だいこん）
4	いつも２人は仲良く畑の中のテレビでみんなが元気にしているか見ています。 り「あれー？たろうくん、ブロッコリーやにんじんが食べられないみたいだね。元気もないみたい」 そ「花子ちゃんもお熱を出して寝ているね。しんどそうだね。かわいそう」	野菜達は日々子ども達のことを畑から見守ってくれていることを知り、野菜に親しみを感じる。
5	り「よーし、私が助けてあげるわ。たろうくん、花子ちゃん、私を食べて！！！えーい、もぐもぐもぐ、ごっくん」	
6	ここはたろうくんと花子ちゃんのお腹の中。 バイキン達が元気のもとを吸っています。 バ「へへへへへへ。元気のもとはおいしいな」 り「あー、こんなにいっぱいバイキンがいるわー。 よーし、やっつけてやるー。りょくちゃんパーンチ！！ バ「うひょひょひょひょー。助けてくれー！！」 りょくちゃんパンチでバイキン達は死んでしまいました。 たろうくんも花子ちゃんも少し元気が出ましたが、まだ元気いっぱいにはなりません。	＊旬の緑黄色野菜に多く含まれているカロテン等の栄養素が風邪などの菌をやっつけ、身体を守ってくれることを知る。 ＊緑黄色野菜だけでは身体は元気にならないことを知る。

枚目	セ リ フ	ね ら い
7	そ「よーし、僕が助けてあげるよ。 たろうくん、花子ちゃん、僕を食べて！！！ えーい、もぐもぐもぐ、ごっくん」	
8	お腹の中に入ったそのくんは、げんきのもとの入った袋をポケットから取り出しました。 すると、小さな袋はみるみるうちに大きくなり、元気のもとでいっぱいになりました。 そ「よーし、げんきのもとをみんなの体の中にばらまくぞー。えい、えい、えーーーい」 たろうくんと花子ちゃんはまた少し元気になりましたが、それでもまだ元気いっぱいにはなりません。	旬のその他の野菜に多く含まれるビタミンＣ等の栄養素が身体の調子を整え、元気にしてくれることを知る。
9	り「あれ？これは何？ばいきんのしたうんちがいっぱいあるわ。」 そ「２人でお掃除してあげようよ」 り「うん、そうしましょ」 ２人は力を合わせてたろうくんと花子ちゃんのお腹の中をせっせとお掃除し始めました。 り「これできれいになったわ」 んーーー、するするするーーー。 するとどうでしょう、たろうくんも花子ちゃんもお腹の中からバナナうんちが出てきました。	野菜に含まれる食物繊維が身体の老廃物をうんちとして外に出してくれる働きをする、便通をよくしてくれることを知る。
10	バナナうんちが出たたろうくんと花子ちゃんは、元気いっぱいになりました。 そ「元気いっぱいになってよかったね。これからも畑のテレビで見ているから、ぼくとりょくちゃんの仲間をいっぱい食べて元気に遊んでね。」 た・花「うん、そうする。ありがとう、りょくちゃん。 ありがとう、そのくん」 それからというもの、たろうくんと花子ちゃんは必ずりょくちゃんとそのくんの仲間をいっぱい食べて元気いっぱいにすごしました。 おしまい。	いろいろな種類の旬の緑黄色野菜とその他の野菜をたくさん食べると元気になることを再確認、少しでも野菜を食べてみようと思う気持ちになる。

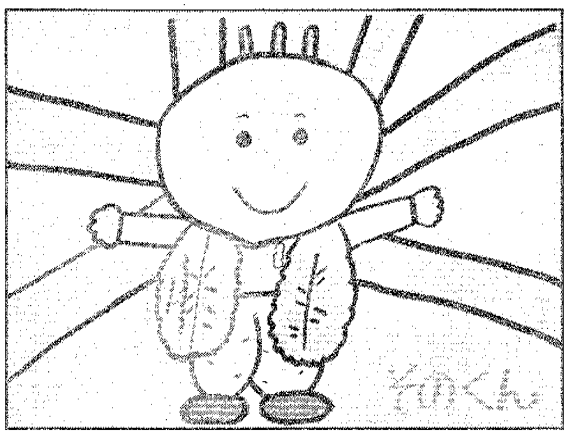
※野菜は、「緑黄色野菜」と「その他の野菜」の２つに分類され、「りょくちゃん」は緑黄色野菜、「そのくん」はその他の野菜を表しています。



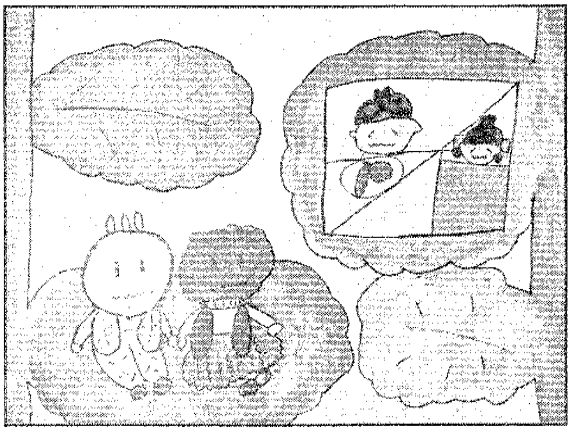
1



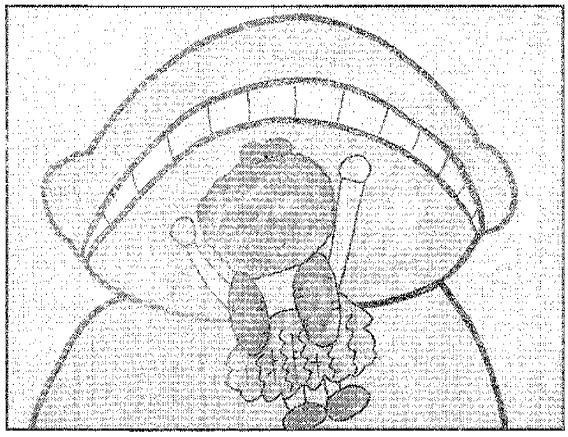
2



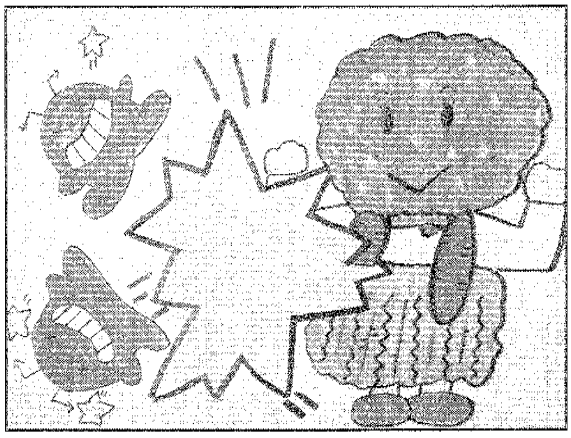
3



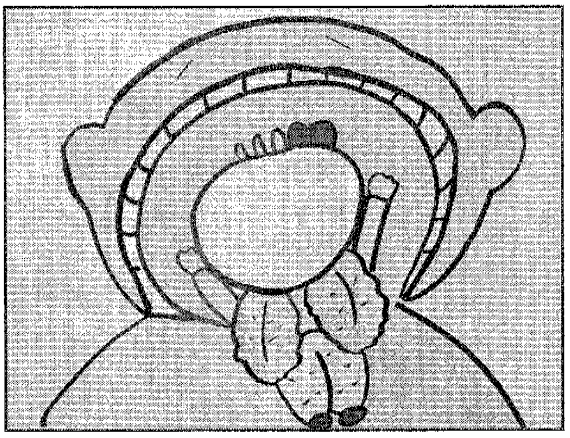
4



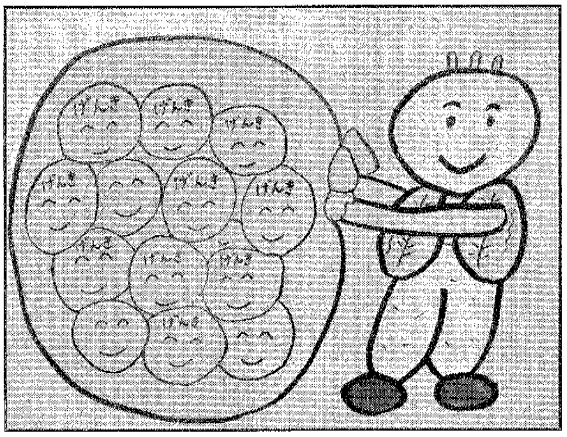
5



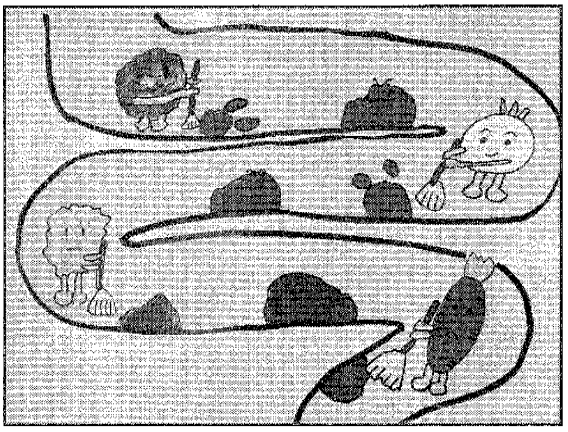
6



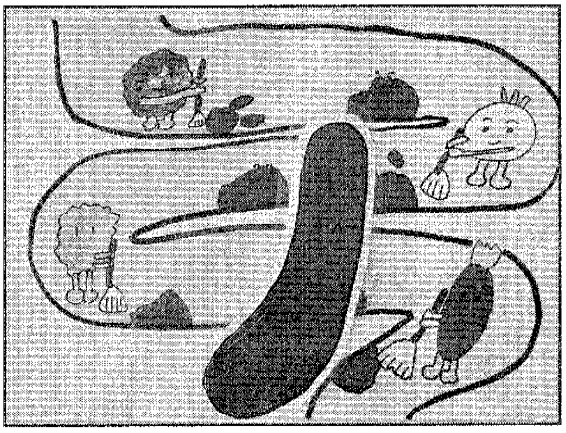
7



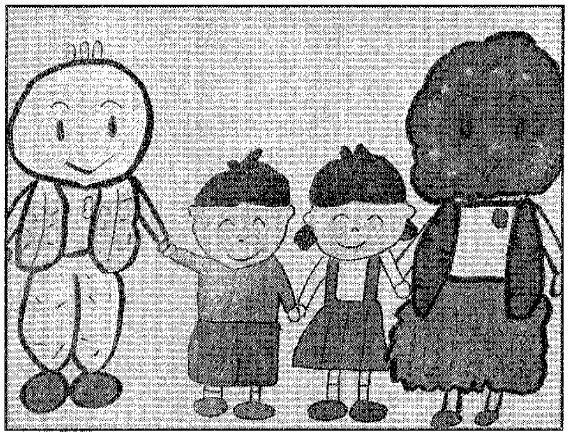
8



9



10

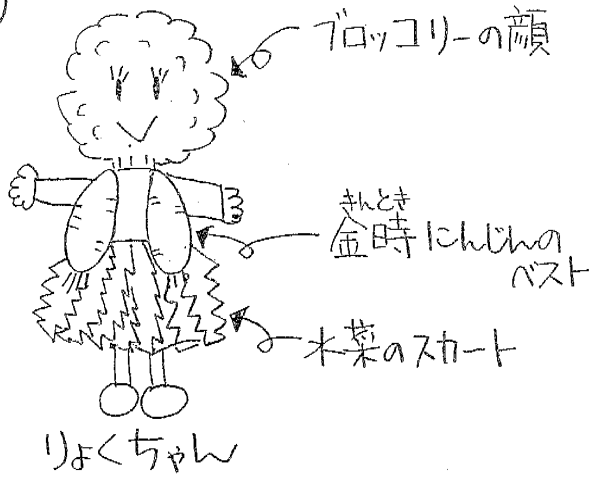


11

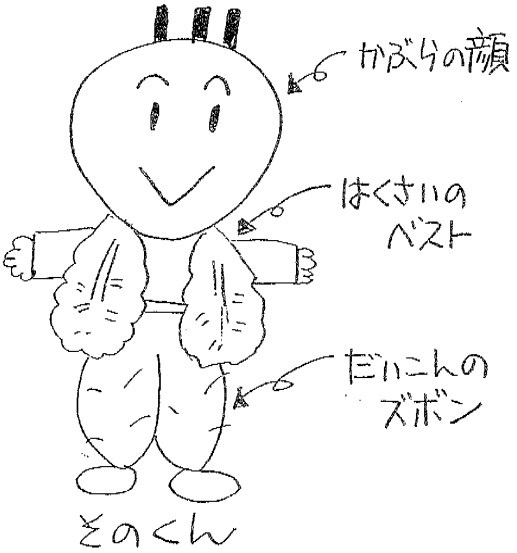
今日の紙しばい

今日は「りょくちゃんとそのくん」という紙しばいをしました。

主人公



「りょくちゃん」は緑黄色野菜の仲間で出来た女の子。
秋冬が旬の緑黄色野菜で出来ています。



「そのくん」はその他の野菜の仲間で出来た男の子。
秋冬が旬のその他の野菜で出来ています。

あらすじ

2人は大の仲良し。いつも畑の中のテレビで子ども達が元気にしているか見ています。ある日、元気のない子どもを見つけた2人は、「りょくちゃん」がまっ先に子どものお腹の中に入り、バイ菌をやっつけます。それでもまだ元気いっぱいにならない子どものお腹の中に、「そのくん」が入り、元気のもとをばらまきます。
それでも子どもは元気いっぱいにならないので、「りょくちゃんとそのくん」は子どものお腹の中にバイ菌がしたうんちを2人で力を合わせ、そうじをします。
すると「ばなないうんち」がでて、子どもは元気になります。

まとめ

緑黄色野菜は病気から体を守ってくれる。
その他の野菜は、体の調子を整えてくれる。
＞ 2種類合わせて便通をよくしてくれる。

「りょくちゃんの仲間」、「そのくんの仲間」をいろいろ食べましょう!!

(春夏になると、その季節の旬の野菜で「りょくちゃん」と「そのくん」が変身しますよ。
どんなふうになるか、お子さんと話してみてくださいね。

京都府山城北・南保健所

平成２０年度やましろ食育プロジェクト食育教室
保護者からの感想文

１　精華町立こまだ保育所
（だいこんのは種、草ひき、収穫）
２　宇治田原町立保育所
（だいこんのは種、収穫）
３　八幡市立八幡第四幼稚園
（だいこんのは種、収穫）

「だいこん」の種まきをしました！

家では体験出来ない事を、させてもらって
良いなあ〜と思います。
収穫が楽しみです♪

とても楽しかったようで、よく、種まきした事を話してくれますが「大きくなあれ」と言った事が印象に残っているようで、「土に種をまいて、大きくなあれ」と言ったの」と言っていました。

「だいこん」の種まきは、とても楽しかったです。
赤い小さな種を落さないよう3個ずつ穴に入れました。
土にうとかぶせて、土をたたいたりはしなかったです。
ペットボトルから水を掛けました。
「だいこん」が立派に育ってくれるのが楽しみです。
今以上に野菜が大好きになってくれると思っています。収穫した「だいこん」はスライスして入れて食べたいと、今から話してくれています。

お家での様子やお話されたこと、感想などを書いてください。

その日が楽しみです。本当にステキな経験をありがとうございました。

「だいこん」の種まきをしました！

朝"今日は保育所行きたくないなぁ…"と起きてきたのに"今日は大根の種まきに行く日だよ…"と言ったら"そうやったぁ!!"と嬉しそうに出かける準備を始めました。
迎えに行くと"種まきおもしろかった！早く大きくなってほしいな"と話していました。ありがとうございました。

種まきはとても楽しかったそうです。"みんなで6こを3こにわけてうめてん"と言っていたのが、ママには良く理解できなかったのですが…… 大根の種はと〜っても小さくて赤かったと聞きましたが、ほんとうに赤いのですか？
持っていったペットボトルに大根畑の方に水を入れてもらいお水やりをしたんですネ!! "ちゃんとお礼言ってきた？"と聞くと"大根お願いします!!"とおじさんとおばさんに言ってきた♪と報告してくれました。大根ができるのが楽しみですネ♪

大根の種を6つもらって、3つは青いシールのところに、残りの3つは黄色いシールのところに植えた。大根の種は赤かった。植えたら、土をかけて虫がこないようにするものをかけて、お水をやった。「大きくなりますように」ってお願いした。水筒のお茶を全部飲んだそうです。楽しかったみたいです。

「だいこん」の種まきをしました！

保育園から歩いていったよ。ムッチャ暑かって、汗かいてん♪
大根の種は、ちいかたしい ちょっと丸かったあ 笑
穴があいてる所へ ポトッ ポトッ ポトッて 3コずつ種をいれて
水をあげてん。 と話をしてくれました。
早く大きくなって 緑の葉っぱと 白い大きな大根に育つと
良いね♪ って話しをしました。

種まきは楽しかったようです。
土が熱くてサラサラだと言ってました。
早速、だいこんの絵を書いていました。
だいこんが好きなので、食べるのを楽しみにしています。

『はじめに、おじいさんのお話を聞いて、1つ・2つ・3つと
数えながら、種をおいて、土をかけたよ。水もあげたよ。
それから、手を合わせて、サンタさん（なぜか?? 笑）
大きな大根ができますように！ってお願いしたよ。』
と身振り手振りを混じえて話してくれました。
出来た野菜を収穫したことはありますが、種まきは
初めての経験なので、とても喜んでました。

「だいこん」の種まきをしました！

先生の様に、「赤い小さな種を"やさしく!!"ならべて、そぉーっと
砂かけてお水あげた」「2日寝たら、いっぱいになってるねんで～。」
と自慢気でした。「先生の足みたいな大根になるねん。」と
言っていましたが…？吉川先生がお茶飲んだら「泡たぁ～」と
ビックリ!!してた。「楽しかった！」と、たくさん話してくれました！
とても良い体験ができたと思います。

「ペットボトルで種に水かけてなぁ、ほんで、
おっちゃんが、出来ーへんように手でやってなぁ、
アイスのスプーンで名前砂にさしてん。
うれしかった」と話してくれました。楽しかった
様子がうかがえました。
大根が大きく育つのが楽しみですね。

「楽しかった♪」第1声はにこにこしながら楽しそうに言ってくれました。
種は6コずつで黄色と青色の所に入れて、土かけて、虫来ない様に
虫よけをかけてお水をあげた。ほんで、「大きくなります様に…」みんな
でお祈りしてから、「また今度お願いします！」と岡田さんに言って帰って
来た…と話してくれました。ハルもたく全く同じ事を話してました。
「サータさんの前に大根が出来る」「先生の足くらいの大根になんねんて」
と今から待ち遠しい～という感じです。
「大根が出来たら給食で食べるの？」と聞くと、「何も聞いてないし…」
と言ってましたが、やっぱり自分で作った物だとよく食べてくれるので、すごく
良い体験をさせて頂いて良かったと思います。

「だいこん」の種まきをしました！

だいこんの種が赤くて小さくて かわいかった。
小さくても 種は生きている と言ってました。
保育所からたくさん歩いて行ったこと。
水とり係って 楽しかった。
ペットボトルのジョーロで 水をあげたのも おもしろかったとくです。

いいお天気で 暑くて 汗がまぶしかったよー!!って
話を始めてくれました。
大根の種まきは楽しかったようで「ママ大根の色は
白色やで」って自慢気に話し、大きく実ったら
大好きなカレーに入れて食べたいなあと
楽しみにしている ぐです。

「忘れた」と言ってあまり話してはくれませんでした。
楽しかったのは楽しかったようですが…。
なかなか経験する事のない事なので、自分の育てた
大根が成長するにつれて、子供達の感動も大きく
なっていくのだろうと思います。収穫する時はきっと
大騒ぎでしょうね。

今はよくわからないかもしれませんが

「だいこん」の種まきをしました！

ペットボトルと水筒をもって、　　ちゃんと手をつないで
みんなで並んで歩いたよ。種をまいて、土かけて ウラかけて 水やりしたよ。
種まき 楽しかった♡　おいしくなりますように。
畑のおじさんが 大根 見せてくれたの。

畑に行って 種をまいて お水をかけて
早く大きくなってほしいなー と話していました。

だいこんの種まき、暑かったけど
黄色のせんの上に 種を まいて
いくのが おもしろかったそうです。

前の日から楽しみにしていました。
「だいこんの種まきするねん！」とうれしそうに朝も出ていきました。
ペットボトルに水を入れてもらって、水をまいたのが
おもしろかったようです。
大根のたねは 赤くて小さかったようです。みんなで大きくなーれと願ったと話してくれました。
ありがとうございました。

「だいこん」の種まきをしました！

「楽しかったけど、お水が少ししかでなかった」と書いといてと本人が横で言ってます。小さくて赤いのをうめたとのこと。そしてプリンのスプーンに　　と書いてもらったことなど説明してくれました。毎日の水やりは、その畑を貸して下さってる竹田さん？がやって下さるのですか？　　は、夏前から、さかんに野菜の苗を買ってほしいと言っていました。保育所の園庭野菜の影響でしょうね。とてもいい経験をさせていただいてることを感謝します。ありがとうございます。

土にたねを入れて　おじさんが茶色のをかけて
　　"てかいてある棒をさして水をかけて
「大きくな～れ!!」て、手を合わしたよ。
楽しかった～!!

水筒を持ちお友達と手をつなぎ少し遠足のような感じだったと話してくれた
種まきをしている時か終えてからなのかきらいな虫が足についてとても怖かったとも話してくれました。
一番大きくなるようにと水もたくさんあげたよと話もつきずずいぶん楽しかったようです。

「だいこん」の種まきをしました！

だいこんの種が赤い色をしていたと言っていたのでビックリしました。3つづつ土に入れてお米の粉（？）と土をかけて水をかけたと言っていました。
タケダさんの畑は近くだと言っているので　　が覚えていたら1度畑を見にいこうと思います。
家でも野菜や花などを植えていますが、自分で作っているわけではないので、このだいこんの成長は　　にとっても、とても楽しみのようです。

たねまきたのしかった

赤くて小さくて、かわいい種やった！と言ってました。こ
大きくなーれ！と思いながら種まきしたそうです。
家の冷蔵庫の「だいこん」を見せると、「こんなに大きくなるのぬっちゃ楽しみやな！」と。日頃出来ない事が出来たので良かったデス!!

とにかく楽しかったようです。
「3つずつ穴に入れていくねん」とか
「早く大きくならへんかなぁ～」とか
自分でした事がうれしかったみたいです。

だいこん畑まで歩いて、ちょっとしんどかったと話していました。
水やりがおもしろかったそうです。
早く大根が大きくなってほしいと言っていました

疲れたけど、楽しかった。
「大根の葉(葉)は2,3日したら出る」と言ってました。
また種まきやりたい。

本当に楽しかったのだと思いました。

今日は誰と手をつないで"いったの？と聞くと、『　　くん!!』と言っていました。様子を聞いてみると、「だいこんのたね パラパラしてん」『パンパンとあんまりたたいたらあかんねんで』『おもしろかったな』と言っていました。たねまきまで"どうやっていったの？と聞くと、「えっとなスイカとな、ペットボトルもっていってん！」と、何で"ペットボトルいるの？と聞くと、「みず"いれてな、だいこんにかける」と言っていました。はたして真実はいかに。

※日ごろ体験できないことして下さりありがとうご"ざいました。
どんなふうに食べものが出来ていくのか、見ることができるので"ありがたいです。
お家での様子やお話されたこと、感想などを書いてください。

しかもすでに写真とかはられており、ごくろうさまでした。"

たけださんのおうちに行きました。次は畑に行きました。畑で大根の種をまきました。種をうめてできた時には石が熱くなっていました。
保育所に帰ってのどがかわいていたのでお茶を飲みました。楽しかったです。　おしまい

だいこんのタネをまいてお水をあげた」とおしえてくれました。そのあとだいこんがどんなふうにおおきくなっていくかをせつめいしてくれました。

かっぷにたねをいれてもらってきいろとあおのところにちいさいあかいたねを3こずつまきました。
ごはんをいれてあるのがむしよけになっています。
いっしゅうかんぐらいでめがでてきます。
おおきくなりますようにおねがいしてきました。
あいすのすぷーんになまえをかいてほいくしょにかえりました。

初めて種まきを体験してとても喜んでいました。大きなだいこんができるのを楽しみにしています。

大根の草取りに行きました。

草取りを行い、成長した大根を観察しました。



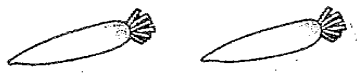
暑かったけど、楽しかったそうです。
てんとう虫が大根の葉っぱに
おしっこをしてたそうです。

仲良しの　　ちゃんと手をつなぎ歩いた　　は
おしゃべりをいっぱいしたそうですが、どんな話をしたのかと
きくますと???
草は大きなのと小さいのがありがんばって いっぱい草をひいたと
話してくれました。「草ひきもやけど 大根のはっぱにも いっぱい
さわってみたよ!!」とうれしそうな表情で....
早く大根を食べてみたいそうです。

大崎先生がお前田さんに電話してだいこん大丈夫かなぁって言うてはった。
はっぱの虫をおとしてとるねん。楽しかった～♡
はっぱ大きくなってた。
と言っておりました。

大根の草取りに行きました。

草取りを行い、成長した大根を観察しました。



草はたくさんあり、その中でも小さな草をひいたと
話してくれました。
種を一つぶつまいた大根はこ～んなに大きく
いっぱいあったよとも話してくれました。
草ひきの行き帰り　　ちゃんと手をつなぎ、大崎先生の
歌の音で止まったりしたのもとっても楽しかったようです。

草が沢山とれて楽しかったようです。
大根の数が10コあったようでしかものびていたので
はっぱ
うれしかったみたいです。
"大根が土から見えてる"って聞いてみたら"まだ白い所は
見えてなかった"とおしえてくれました。
"大根とれたらどうして食べたい？"と聞いたら"おみそ汁が
いい"といってました。

君と手をつないで、大根畑まで歩いたよ。
葉っぱが12個あった。」と1から12まで数えながら
話してくれました。
「大根の葉っぱがドンドンいっぱいさいてた。」と、
嬉しそうに、両手で葉っぱの形を作って話してました。
畑では、天とう虫や、かたつむりもいたようで、
色んな自然に触れることが出来て、楽しかったと
言ってました。

大根の草取りに行きました。

草取りを行い、成長した大根を観察しました。



「◎大根の葉っぱ　の顔ぐらい大きかったよぉ～♡
◎あおむしさんがいたよ♡
◎草いっぱい　とったよぉ～♡」と

お父さん　お母さん　で…

大根の草取り　楽しかったようです♡

「大根いっぱい　持って帰ってきてやぁ～♪」と
言ったら「それは無理！保育所のやから♡」と言われました♡

「草取りをがんばってしておもしろかった」
と楽しそうに話してくれました。
「大根の葉っぱも大きかった～」と
すごく喜んでいましたよ～。

前回、間引きにいけなかったので、今回の草取りは
とても楽しみにしていました。
てんとう虫やかたつむりを取り、大根も大きくなっていた
のでびっくりした様子でした。
お友達が間違えて大根を抜いてしまったことを聞いて
主人と大笑いをしてしまいました。草抜きも「が人ばった！」
と聞いて私達も大根が大きくなるのが楽しみです。

大根の草取りに行きました。

草取りを行い、成長した大根を観察しました。



大根の草取りに行った事がたのしかった
ようです。本人いわく　20cm位（手で表して）
の草をとったと言っていました。
はやく大根ができたらいいな…
と言っていました。

「大根の横の草いっぱいにぬいた！
先生の手の大きさぐらい草あってんで"っ。
草、弱いから「スッ」てかんたんにぬけた。
草取り楽しかった！」
と楽しそうに話してくれました。
家の雑草もぬいてくれると、ありがたいのですが…。

たけださんのとこにいきました。草ひきをしました。
ちっちゃい葉っぱをぬきました。あつかったです。

大きくなった大根の葉を見て、
前に来た時より大きくなったなあ～と思ったとか。
畑の大根のまわりには、草がたくさん生えていて、
15コも草を取ってん!!と教えてくれました。
でも、お店にあるように白い大根とちゃうで!
緑の葉っぱやで!と違う違うと手でしながら
教えてくれてる姿がとてもかわいかったです（笑）

大根の草取りに行きました。

草取りを行い、成長した大根を観察しました。

前回、長ぐつをはかせたのですが一歩きづらく畑までの道のりがつらかったことを話していたので、今回は運動靴をはかせました。また、かなり、野菜取りに興味をもっているようです。ちょうど3日前に芋掘りの経験をさせてもらったところだったが、とても真剣に芋掘りをしていたと聞いています。今日の草取りはとても楽しかったと本人が書いていーと言っています。正直言って、お母さんはとても虫がにがてなので、土いじりは苦手な分野ですが…保育所や他と子供に体験させて下さるのと、ほんとに、たすかっています。ありがとうございます。

緑色と茶色の草を沢山、抜いて
先生の持っていた袋に入れた、とうである。
楽しかったようです。

「草を取った、大根も大きくなってたよ！」
虫がいたり、どれだけ大根が大きくなったのかをジェスチャーで話してくれました。

だいこんのはっぱがおおきくなっていました。
くさもおおきくなっていました。
くさは、するっとぬけました。
ちょっとだけむしにたべられていました。
くさとりは、おもしろかったです。

大根の草取りに行きました。

草取りを行い、成長した大根を観察しました。

大根の葉っぱがすーごく大きくなっていたようです
土のところにちょっとでも大根見えた？と聞いてみたのですが、
大根は見えなかったらしいです。
大根の面倒を見てあげて、"大きくなってネ"とお祈りをしてきたと報告してくれました。
大根畑に行くのは、前日からとっても楽しみにしていて、
お世話をすることがうれしいようです。

種まきの時は、ただ「疲れた」を言っていただけでしたが、今日は葉っぱが大きくなって、大根が少し見えたとうれしそうに話していました。

みんなとやれて楽しかった。
行き帰りがちょっと疲れた。

おもしろかったし、楽しかった。大根の葉がだいぶ大きくなっていてすごいと喜んでいました。
大根の葉っぱが痛かったようです。
かたつむりを見つけたお友達がいたそうです。
草をいっぱいぬけて、よかった。
噴水が出ていておもしろかったと言っていました。(ちょっとよ「わからなかった」んですが…)
とてもうれしそうに話をしてました。ありがとうございました。

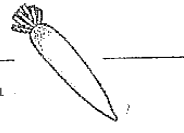
大根の草取りに行きました。

草取りを行い、成長した大根を観察しました。



大根がいっぱい大きくなってうれしかったみたいで「草が花みたいになってた」と言っていました。楽しそうに教えてくれました。

いっぱい芽が出てて、草をひいたと言っていました
楽しかったそうです



たのしかた

。ぬんぱって草ひきした。

なかなか草ひきをする草を見つけられなかったけど
よりやくみつけて草ひきができた。大根が大きくなるようにと
お願いしてきた。

の感想です。



「大根の葉っぱがでっかく丈夫になっていた」と
言っていました。
「草がいっぱいありました。」「草とりするのは？」「楽しかった」

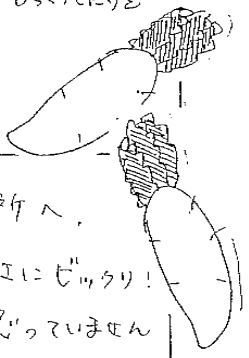


【精華町立こまだ保育所＝だいこんの収穫＝】



「大根ギュッて引っぱて、ぬいたらめっちゃ大きかったぁ、
足ぐらい！」と話してくれました。
楽しかった様で、貴重な体験が出来て良かったと思います。

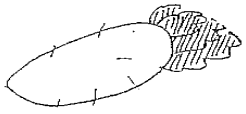
だいこん、だいこん と言っていました。
おじさんに少し手伝ってもらってぬけた、引っぱった時、虫がいてびっくりしたけど
すぐどっか居なくなった等と言っていました。
「ぼくのだいこん、大きいやろー 重いぞー」と自慢気でした。



むかえに行くと、すぐにひまわり組の大根さんの所へ、
嬉しそうに連れて行ってくれました。そして、あまりの大きさにビックリ！
まさかあんなに大きな大根がリュックから出てくるとは思っていませんでした。皆で小さな小さな種を植え、草引きをしたり虫をとったり…
そして『大きくなりますよーに』って皆でお祈りして頑張って育てた大根さん。
早速昨日食べましたが、いつもお店で買う大根よりとても美味しく
感じ、残すなんてとんでもない！という感じでした。ばあちゃんにも自慢しに行きましたヨ。



大根がとても大きく育っていたので
とても喜こんでいました。帰り道
「とても重かった～」と言ってました。
昼食も「みんなおいしいおいしい」と言って
たよ～。とうれしそうに話してくれました。
夕飯も大根のみそ汁、大根とあげの煮物、葉っぱのおしたし
をしました。何度も「おいしい人～」と聞かれました。



記入出来たら、2、3日中に担任の先生にお渡しください。

だいこんを収穫してきました！！

自分で種まきした大根。収穫できて とても うれしかったようです。
「2本 おいも？って引っぱってすぐとれた」「人間の足のカタチしてたのあってん！」ナドナド
「おいしそうやったから早く食べたい！おばあちゃんも一緒に食べたいな」と言ってました。
まず葉っぱを切ってたらうまそうに食べました。「おいしい食べ物」と満面の笑み。
大根ごはんは昨日（10/20）初めてだったので他のものも加えて炊いて
甘酢をつけていただきました。新鮮な大根はゆであがるのも早くて
とても甘みがあって美味しかったです。妹のもたくさん食べてました。
おじいちゃんの畑でさつまいもや一緒に収穫したはずなのですが…こんなに大きい大根の
感動的な出会いの瞬間は覚えていない…まさかを悔やんでおります
また一緒に収穫しようね。

だいこんをもちあげるのがたいへんだった。でもたのしかた
だいこんがおもたくてもがんばりました
おじさんといっしょにごはんたべておいしかった。

だいこんをぬくのがたのしかったです。
ぬくのがたいへんでした。
ごまみたいな種が大きなだいこんに育ってうれしかったと言っています。
給食はだいこんがたくさん入っていておいしかったそうです。
収穫に行くのを何日も前から楽しみにしていました。
持って帰っただいこんを子供といっしょに料理して食べました。
とてもおいしかったです。ありがとうございました。

だいこんを収穫してきました！！

ぬくのが大変で リュックに入れるのが むずかしかったけど
背負って持って帰るのは楽しかったみたいです。
大根体験は全体的に最初から最後まで楽しかった
みたいで、良い経験をさせてもらえたなぁと
思いました。

身ぶり・手ぶりで、収穫時の楽しかった様子を、教えてくれました。
とても良い体験をさせて頂いて、ありがとうございます。

自分が育て、収穫した大根を、家族が「おいしいね」と言って食べている姿を見て、
うれしそうに満足気な様子でした。持ち帰った大根は、みそ汁、サクダ、葉の部分
は、別皿にて、食卓へ出ると、いつもなら、肉や魚から食べるのですが、みそ汁から食べ、
少し苦味がある菜も「おいしい、おいしい」と食べていました。赤く小さい種から、
白くて大きな大根が出来たことが、とても強く印象に残っている様子でした。

大きい大根が収穫できたので、とても喜んでいました。給食はとてもおいしかったそうです。お家でも、おでんにしておいしくいただきました。どうもありがとうございました。

だいこんを収穫してきました！！

収穫の日の出来事を朝から順をおって話してくれました。楽しかったらしく祖母の畑も手伝いたいとも話していました。次の日に大根料理を食べました。
大根パーティも楽しかったらしく、大変良い経験をさせてもらったと思います。

初めて種まきから収穫まで体験して本人にすごい自信がついたみたいです。自分の作った大根は進んで食べています。大きな大根が自分1人でぬけた事、おじさん達と一緒にご飯を食べた事、うれしそうに話していました。
大根を自分で切りたい！と、料理まで手伝ってくれて大根おろしもかいっぱいして、とても助かりました。

『大根の種って赤いねんでぇ～』と教えてくれる子どもに、私もびっくり。(その時、初めて種が赤い事を知りました。) 家ではできないすばらしい体験をありがとうございます。16日(火)に大根をうれしそうに見せてくれる。家に帰り『おでんにしてぇ～。あっ、でも、パパに見てもらってから作ってね』と言われ、16日(火)は大根を見るだけ。(『私が作ったんやでぇ～。』と自慢してました。) 17日(水)おでんにして大根をいただきました。とても、やわらかく、おいしい大根でした。

だいこんを収穫してきました！！

昨日は、だいこんを取りにいくから、早く行きたい!!と言って7じ30分頃から着替えて、「はやくいきたい。まだ?!」と何度も聞いていました。自分たちで育てた大根を収穫でき、家で食事としてでてくる課程が学べて良かったと思います。昨夜は①大根、こんにゃく、とり肉の煮もの②大根と油あげのみそ汁で頂きました。家族のみんなに「　がとってきてくれた大根おいしいな!!」と言われて、すごく喜んでいま

だいこんたのしかった

貴重な体験ありがとうございました。

。朝から嬉しそうに"大根とりに行く日やぁ～"と出かけました。迎えに行くと"こうやって持ってきてん！おっきいやろぉ～"とリュックを背おい楽しそうに話していました。
この手紙をかばんからひっぱりだして、"これが種まき、そんで間引きして…お料理はこんなんやって～"と本当に嬉しそうにしてました。
ありがとうございました。

種まきに行った日からとてもうれしかったのか、家に帰宅後武田さんの畑で教わった出来事を詳しく説明してくれるです。大崎先生といっしょに大根をひきぬいた事を話してくれました。とってもうれしかった様子で、帰宅後、家の小さな(花壇位)畑に「大根の種まきしようよ!!」と大変はりきってました。収穫のうれしさ、食の大切さを実感出来た事をうれしく思います。家の小さな畑に次は家族で大根を育ててみたいなあと話しています。

だいこんを収穫してきました！！

9月に種まきした あの小さな種から 大きな大根になったのに おどろいた様子でした。保育所から持ち帰る時は とにかく自分で持ちたくて 保育園かばんや帽子は そっちのけ状態「大根で何作る？ カレーも作れるよ」と話してくれました。大根の収穫は初めての事だけに 大変うれしかったようです。帰宅したパパに一番に報告し、こんなに大きなのがとれたよと自慢してた ぐです。

大根を引きぬくのは重たくて大変だったけど保育園までがんばってもって帰ってきました。
竹田さんといっしょに食べれてうれしかったようである。
紙芝居はおもしろかったみたいです。
家で食べた時もとても甘くてやわらかくて家族全員大満足でした。1日でほとんど食べてしまいました。

大きな太い大根にびっくりしていたね
"一人でひっぱった!! すごいやろ〜"とうれしそうでした。
大根料理は 5月あまり すすんで食べないのですが
"　　の大根でいっぱい作ってやぁ〜"と言っていました。
今日の給食"ごはんも おかずも 味噌汁にも 大根入っていたで"と伝んでいた事に 驚いていました。

だいこんを収穫してきました！！

ダイコンを1人で抜けた事が うれしかった様です。畑の所で土、水をくみ上げる ポンプがあった様で キコキコしてみたかった様です。
昼食は、おかず全部 大根ばかり入ってたー！と興奮気味でした。
もともと 野菜好きなので、「野菜食べたら お肉とかお魚が体にしみ込む 'んでー」と少し自慢気に話していました。自分で掘ってきた大根なので いつも以上に興味があったらしく、大根を細く切るところから手伝って早速 大根サラダで食べました。「うん、あまいゆー」と これも自己満足でした。良い体験をさせていただいたと思います。ありがとうございます。

とっても大きくて立派な大根が穫れたんですネ〜な
が リュックに大根を入れて 背おっている姿を で写真にとってくれていたのを見て おもわず 笑ってしまいました。
"こんな大きな大根どうやってとったん？"と聞くと、"大崎先生に一ぶ巻に手伝ってもらってん!!"と言っていました。 "　　な、大事に大根持ってん!"とも言っていたので、自分の大根というのが とても うれしかったようです。
"てて、大根食べても! がひっぱってあげるからな!!"と 自慢の大根です。
とっても 甘くて、甘みのある おいしい大根でした。いい体験をさせていただき ありがとうございました。

今日は、保育所に迎えに行くと、うれしそうに リュックをかかえて部屋からでてきました。いつもなら"重いし持ってー"とすぐ言うくせに、今日は、ずっと大切に大根をかかえて、車のところまで帰りました。顔をみると、とても得意気に"みんな見てー"というような顔でした。途中で たくさんの先生に声をかけていただき 本人、とても満足そうでした。昼食は 大根づくしだったらしく、それは夕食まで続きました。保育所から帰ってすぐ、大根を弟に自慢しようと、部屋の中で袋から取りだしてしまい、お母さんにたいへんおこられました。本人は、校でとても楽しかったと書いといてー と言っております……。とてもいい経験をさせていただき、ありがとうございました。

だいこんを収穫してきました！！

あの小さな種が大きい大根になったことにとてもおどろいていました。大根づくりを通して、食べものに対しての意識もかわったように思います。「この料理には何が入っているのか？」「このお肉は何の肉で、どうやって食べたらいいのか？」など。ものづくりの大変さもわかったこと思います。大根抜きもとても楽しかったみたいです。大根はとても甘くてびっくりしました。最初に生でいただきました。1才の妹もボリボリと食べていて、　も誇らしげに見ていました。今まで食べた大根の中で一番おいしかったです♡

収穫は　2本目は、自分でひくことができて、大満足でした。
昼食に？　先生も、大きいお友達も小さいお友だちもみんなで
大根をたべれたことはうれしい事だったようです。
おおきな大根を袋に入れて、畑からはこびたすのが、大変だったようです
家では、母(私)のかえりがおそかったので、調理はできませんでしたが、ハムとあわせて
手切にしたものをさっそく、食べましたか

保育園でのぎはしてくれませんでしたが、
大根のきんぴらを作って、夕食の時に
「　　がぬいた大根だよ」と言うと
うれしそうに、みんなに「ぼくがぬいた」と
言って、おいしそうに食べていました

だいこんを収穫してきました！！

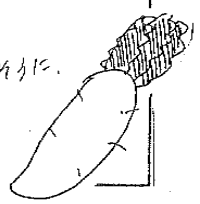
だいこんを収穫してきた日、おじさんに手伝ってもらって
やっとぬけた事や、大きくてリュックに入らず、先生に持って
帰ってもらった事など楽しそうに話してくれました。
さっそく、その夜、半分は塩つけにして、おつけ物にし
次の日、とり肉と煮つけました。とてもやわらかく
替えなでおいしいね、と言っていただきました。

大根を抜く時重たかった、~~[illegible]~~ダダさんが保育所で給食を
一緒に食べた時、わいわい言いながら楽しかった。
家で自分で大根をしかり、おみそ汁に入れて食べました。
ちょっと固いな…と言いながら一緒にしかりました。
お兄ちゃんも「おいしいな！」と言っておかわりしていました。
心こめて育てた大根、のこさず食べるという気持ちをもてた事
が良かったです。

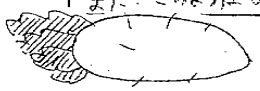
なにもかもが初体験で楽しかったようです。収穫の時は、
抜くのが大変だったと言っておした。でも、すっごく楽しかったって
喜んで話しておした。大根を料理する時、まな板の
上にあった大根を見て、「　　が取った大根」ってとても
うれしそうに言っておした。良い体験が出来良かったと思っています。

だいこんを収穫してきました！！

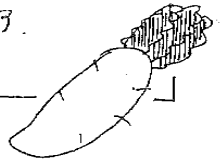
すっごく大きく育った大根。
ニックで背おうの大変だったのではないのかな？　「めっちゃ疲れたあ〜」って言ってました。
「ボリの大根　引っぱるの大変やってん！　めっちゃデカイやろ！」って（ジマン）たっぷり。
息の足よりも大かった大根。
即カメラで撮って、おばあちゃんに☑です。
大根メニューは、葉っぱを使って、チャーハンに!!
大根サラダにしたり、浅漬けにしたり…
家族から「　　が作った大根　おいしいね」と言われると、嬉しそうに、
少し恥かしそうに笑っていました。
食育プロジェクト。とても良いと思います。



だいこんが、とっても大きくてすごかったそうです。小さな赤い種が、どんどん大きくなって、本当にびっくりしました。と帰って来て、すぐ目を輝かせて話してくれました。
だいこんの給食も、とってもおいしかったと喜んでいました。野菜の苦手な息子ですが、大根が好きになったようです。明日は大根パーティーしたいと言っています。
遠くの畑まで連れていってくださった先生方、だいこんばたけのおじさま、本当にありがとうございました。とっても良い経験になったと思います。大根の種が赤いことや、9月から育てて、こんなに大きな大根になることなど、親も知りませんでした。
また、このような野菜育ては体験をさせていただけたらうれしいです。



とても大きな大根でびっくりしました。引き抜くのに先生に手伝っていただいたそうでありがとうございます。スーパーの袋に入れて片手でもてたと嬉しそうでした。　子供のために畑の準備と管理をしていただいた作業部会の方々には、貴重な体験をさせていただいたと感謝しています。　紙芝居や昼食よりも収穫体験が一番楽しくて印象に残ったようです。



【宇治田原町立保育所＝だいこんのは種＝～年長組～】

子どもたちどうでしたか？感想きかせて下さい。

大根の種って赤いんだったよー。と
うれしそうにいっていました。
収穫を楽しみにしているようです。

子どもたちどうでしたか？感想きかせて下さい。

うちの子の話を聞くとがっかりされると思いますが…
「今日バス乗ってどこ行ってきたん？」「はたけ」
「何したん？」「たねうえてん」
「どんな種うえたん？」「あかいのとかーまるいの」
質問の仕方悪い？先に会話が進まないんですけど…楽しいの"た"とか
何かないのか？
パパそっくりの回答

子どもたちどうでしたか？感想きかせて下さい。

場所を最初に一生懸命教えてくれました。
その後、もう一度まくと、一筋の線の所に1粒ずつ植えて
手の平で洗う様に土をかぶせたと必死に話してくれました。
橋に手すりがなかったので真ん中を歩いて渡ったことも身振り
手振りで話してくれました。

子どもたちどうでしたか？感想きかせて下さい。

「赤い小さな種をまいておふとんをかぶせてあげてん」
と話してくれました。
冬になったら大きい大根と小さい大根ができて
ママの足ぐらいの大きいやつがいいなぁと言い
ながらすっごく楽しかったと言っていました。
野菜を種から見たり、収穫したりなかなか
畑がないので ふれる機会がないので
いい勉強になっていると思います。

子どもたちどうでしたか？感想きかせて下さい。

うれしそうに種をまいた話をしてくれました。
まるい大根と長い大根で保育所とどっちが
先に大きくなるかきょうそうするねん!!って
言ってくれました。

【宇治田原町立保育所＝だいこんの収穫＝～年長組～】

だいこんを収穫してきました！！

「大きな大根をぬいて大根の葉でどろを落とすんやってぇ」と話してくれました。保育園にもどってベランダで料理したと言ってました。今日一日がとても楽しかったらしく、「OOくん」は何回も大根ぬいたけど途中で葉っぱ葉ちぎれて何回もやらはってん」と色々な話しをしてくれました。
とても貴重な体験をさせて頂きました。

種をまいた時も、楽しそうでしたが、収穫はもっと楽しそうに話してくれました。
お友達の大根も大きかったけど、自分のが一番大きかってんで～と自慢気に話していました。葉っぱを持ってひっぱると、葉っぱがちぎれて抜けないから、白いところを持ってひっぱった…と教えてくれました。白いところがおてる部分も少しのものや、たくさん見えていたのもあり、1本1本同じものはないんだなめ…と感心してました。
昼食も本当は自分で包丁を持ってトントンしたかったらしいのですが「危ないから」ということでポキポキしてみそ汁に入れたと言ってました。家では包丁を使わせてるので（料理大好きなので…そばについていますが。）やりたかったみたいです。大根が大好きになったみたいでよかったです。

今日大根を取った話と紙しばいの話をききました。紙しばいは「そのくん」と「りょくちゃん」が出てきて、バイ菌を倒す話をしてくれました。おもしろかったと言っていました。
大根を引き抜く時、葉（おそらく分っていると思いますが）を握って引ぱって取ったと言っていました。「どのくらいの力で抜いたかパパの髪を葉と思ってやってみて」というと、私の髪を思いきりひっぱりました。そのとき楽しそうな顔をしていたので、大根の収穫も楽しかったんだろうと思いました。
家にもって帰ってきた大根休日においしくいただきたいと思います。楽しみです。

だいこんを収穫してきました！！

「ジャンバーの上から大人のTシャツ着て、みんなでっかくなって畑に行ってんでん」
「一人2本ずつ抜いて、1本お土産で、もう1本はみんなでポキポキ折って給食のお味噌汁になってん。^^」
「また行きたいわぁ～!!」
と、帰りの車で、超ハイテンションのみそらでした。

「だいこん むっちゃながいのとってきたで～」と
すっごくうれしそうに話してくれました。
当日は 大根のみそしる。美味しかったです。
次の日は おでんにして食べようね。
(今日)

「おいしかった～」しか言わないの、うちの子。
大きかったとか楽しかったとか色々あるやろ!!
「ない」
家庭で、下の方は明日のおでんに(仕込中)
上はサラダにしました。水々しくて(瑞々しい?)おいしかった。
葉はいためました。充実した食卓になりそな明日が
楽しみです。

だいこんを収穫してきました！！

バスに乗ってだいこんを収穫に行けた事や、だいこんをひっこぬいた事等、楽しかったようです。自分たちがぬいただいこんのほうたおつゆはとてもおいしかったと話してくれました。このような食物の体験を通して、食物のありがたさをもっと感じてほしいと思います。

感想、
楽しくてまた行きたい。

だいこんおろしをしてたべましたからくなくておいしかったです。

夕飯に"汁煮"(レシピの。)にして出すと、「僕が穫ったやっやで-!!」と誇らしげに言っていました。(とても美味しかったです。)
収穫時にひっこ抜いた時、後ろにひっくり返ったコトを身振りを交えながらうれしそうに話してくれました。昼食時には、細く切ってある大根をポキッと折って味噌汁に入れて食べて「美味しかったんやー。おかわりもたくさんしたゆー。」と話してくれました。

お家のちかくに畑があることを教えてくれました。
紙しばいは、夏は夏の野菜だったことも教えてくれました。
収穫体験を通していろんなことを学んでいるのだと思います。

だいこんを収穫してきました！！

収穫日に参加で来なくて残念でした。でもいただいた大根で、本人も切るの手伝ってくれて、二人で（祖母）サラダや、仏と最工食べました。おいしく、いただきました。
作って、すぐ食べるは、速います、おいしいです。
家でも、人参、ダイコンだけ、いっぱい絵にして楽しんでます。
いっぱい食べたら 元気になるんだよ とはりきって、手伝ってました。

なかなか、ぬけなくて トモダチに
てつだってもらった！っとか話してくれました

だいこんをぬく時すごくおもたかったけど、
ぬくのが楽しかった。
昼食のおみそ汁のだいこんが冷めたら
にがかった[redacted]。

パパに嬉しそうに見せていました
「にほん、ぬいてな ―…!!」といっしょうけんめい話してくれました
とても いい経験が出来たと思います。

いつもありがとうございます

すぐげかおの輪るいてがなつが手の方をさだくて

大根のメニューってむずかしいので
メニューつくって下さってたすかりました。

だいこんを収穫してきました！！

9月に植えた小さい種が、とっても大きくなりました。収穫体験、紙芝居、昼食のこ
と等について、お子さんがお家でお話されたことやその様子等も含めて感想等をお聞か
せください。

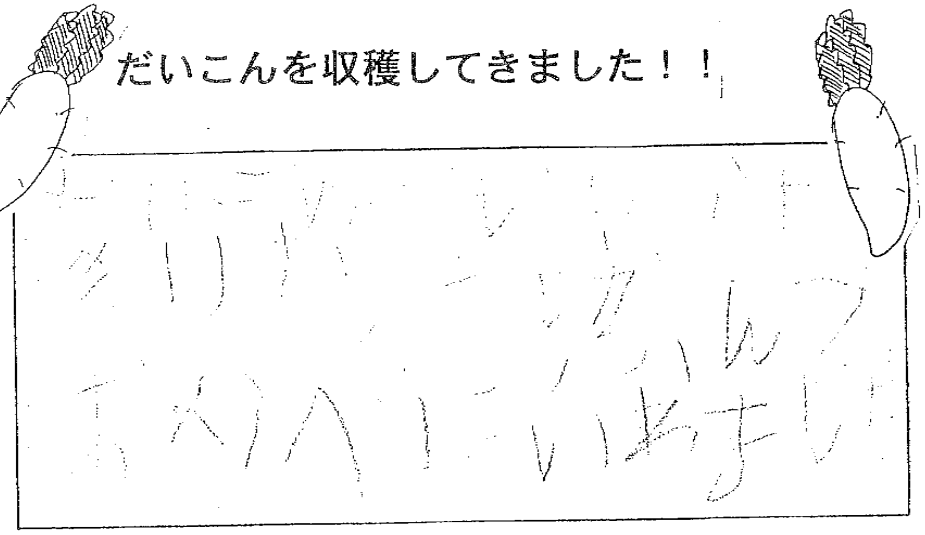
とても有意ぎな体験をさせてもらって、いつもみな様方に
感謝いたしております！
すごいでっかいねぇ～ というと、「こんなんしかないねん！」って
いうので、おかし～いって笑えました。
虫かたべて穴あいてるのを、お料理してたべたでって
いってました。
保育所へ、いつもお迎えにいくと「幸せなニオイ」がします
手づくりの、おいしい給食の余韻です それも、大地をたかやしてくれる

記入[illegible]ら、2，3日中に担任の先生にお渡しください。あったかい手と、それを料理し

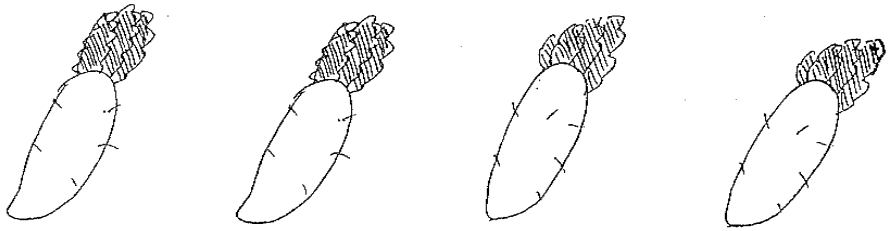
さつまいもの時と同じく、ご晩になると
「だいこんは？どんなん作った？」と楽しみにしてくれます。
まだ使ってないですが「これはおいしいだいこんやで～！」と
とってきたダイコンをほめていました（^^）
保育所で食べる「ダイコンモチ」が好きなようです。

大根を抜くのがとても「かたかった、～」と楽しそうに話して
くれました。

だいこんを収穫してきました！！



一つの手でポーンってすごく簡単にとれたよ～！！
おつやもつくった。手でポキポキ大根をきって、ポイッと入れたよ。
今夜、おうちでおつやつくるときは、まかせてねっと言ってました。
紙芝居もめちゃめちゃおもしろかった！
夜、"ばばはうんこ"をした時、大根食べたからだねっと言っていました。



【八幡市立八幡第四幼稚園＝だいこんのは種＝】

おっちゃんとおばちゃんが来て、赤い種をもらった。
ぱーくんのお話 ― トマトばかり食べてて、お腹が痛くなった。野菜をいっぱい食べたら元気になった。いつもうんちをちゃんとしないとお腹が痛くなる、病気になる ― を聞いた。
嫌いなお野菜も食べましょう。

だいこんは、白なのに、だいこんの種は、赤かった！
種は、小さいのに どうやって 大きく なるのかな
っとおもった。

こんなかんじで赤くて小さかった。
小さくて かわいかった。

うれしそうで とくいげに
だいこんの種の話を
してくれました。

男の子のおなかにトマトとバイキンがいたとか
大根をにんじんの話をきいたとか
あまり覚えてないというか、聞いてなかったようです。
よみません
大根のたねは、うめぼしの小さいタネのようだったそうです。

大きい組さんがだいこんの種をまいて、その種は赤くて、だいこんは白いのに どうして種は赤いのかなあと話してくれました。

だいこんの種が赤かった。

"だいこんのたね あかかったよ！"と話してくれました。

大根（だいこん）の種（たね）は、赤（あか）くて梅干（うめぼし）しの種（たね）みたいだったね。
白（くろ）くて大（おお）きな大根（だいこん）に育（そだ）つといいね。

小さくて うめぼしみたいな 赤い種で
手にのるくらい、丸い種。

- だいこんのたねは、小さくて、赤い色をしていたよと話していました。
- たねは大きくなって、だんだん出てくるんやでーって、言っていました。

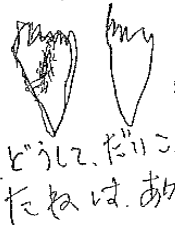
「ママー！ だいこんって白いのに、たねは
赤いねんぞー♪」と、目を大きく かがやかせて
得意気にはなしてくれました。

「すごく小さいたねでしかも赤いのにがんばって
お水とかあげたら、真っ白で大きな大根ができるねんで――すごいやろ――」って言ってました。
大根の収穫をとても楽しみにしていました。

小さな赤い種をまいた。
おいしい大根になったらいいなぁ。
おじさんがたろうくんのお野菜の話をしてくれた。
大きい年長さんの男の子がおじさんに種を渡してもらって
「ありがとう」と言っていた。

「だいこんは白いのに、どうして種は赤いの？」と聞いてきて、何と答えていいのか困ってしまいました。





どうして、だいこんは白いのに
たねは、あかかったんでおかる？

だいこんの種まきをしてみたかったそうです。
野菜をいっぱい食べてなあかんと
思ったそうです。

1. 種の色は梅干の種と同じ色をしているが大根の種は小さいのにびっくり。
2. 消毒して蒔うないんして大根はだいじょうぶなのかなー？
3. でかい大根ができるから、ナイロンの袋では小さいと思ったし、大根が折れると思いました。
4. 春平のじいじもナイロン袋でさつまいもを作っています。
黒いビニールの中で大きくなるのかと少し変に思いました。

「種をまいた袋が臭かった」と言っていましたので
肥料でかな…と話をしました。
あと、畑と幼稚園、どちらの大根が大きくなると思うか
聞いてみたところ、畑の方が大きくなると言ってました。
理由は、「畑の方が先に種をまいたから」

〈種まきについて〉
ななちゃん、あゆみちゃん、はるき君、達と種まきしたヨ。
種、赤っぽいのに、何で大根白いんやろナー？って思ったん～。
聞いた？って聞いてみると、「うん！葉の葉っぱとかいっぱい……○×△※□」
説明してるうちに訳が分からなくなっていきました。

〈ペープサートについて〉
トマトしか食べない男の子がいて、その子のお腹見たらピンクやねん。夢でお腹にバイキンが入ってんけど聞かれへんかってん。だから朝、キュウリ、きゅうり、じゃがいも…野菜がいっぱいの汁うず食べてバイキンやっつけてん。いろんな野菜食べんとあかんナー!!って話してました。
内容合ってるんですかネー？

- においが「くさかった！」
- 大根のたねをくれた おじさんが かっこよかった。
- 紙しばいが おもしろかった。「うんとこしょ どっこいしょ」のところが。

わんこらしょ にゃーこらしょ チューこらしょ と
大きなかぶの はなしを してくれました。

あんなに小さな種が大根になるのが
すごく不思議がってました。

だいこんの種が、赤いのが、印象的だったようで、
お兄ちゃんや お姉ちゃんに、「何色でしょう？」って、
クイズを 出してました。

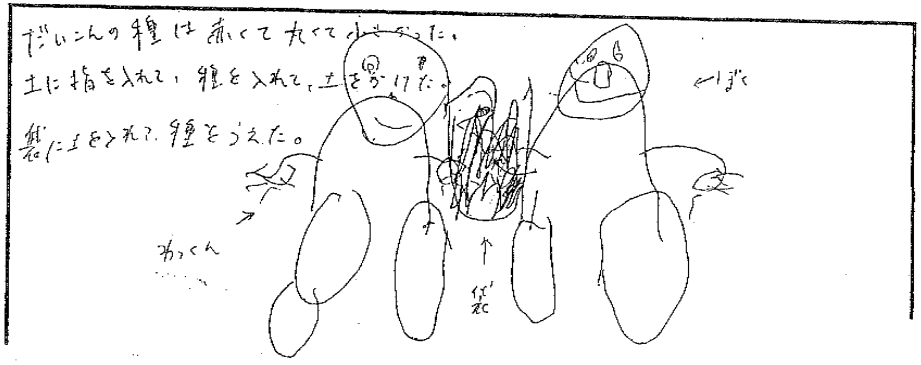
初めての大根の種まきは、とても楽しかったようです。
種の大きさは ○（これぐらい）？の大きさだったと教えてくれました。
大きくておいしい大根がとても楽しみだねと話しました。
ペープサートは、どんな野菜が登場したかを口々におしえてくれました。きらいな野菜もあったようですが、パイキンをやっつけてくれるから食べようね 等といいましたら、しかたなさそうにうなずいていました。ありがとうございました。

種が梅ぼしみたいだった。
種の入っていた袋がくさかった。
（種が赤いのに）なんで白い大根ができるのかなー…？

大根の種は、黒くて赤くて小さい。
早く大きくなってほしいけど、食べたくはない。
トマトばっかり食べる男の子のお話があった。

○だいこんのタネが赤くて、白いだいこんができるとは
思わなかった。
大きな大きなだいこんができたらいいな。

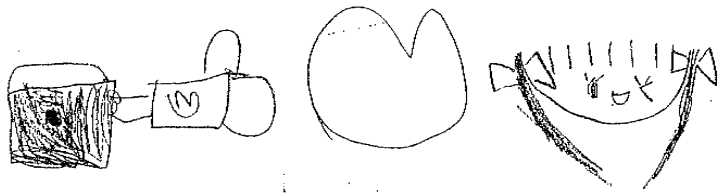
- 君が種は赤いのにだいこんは何で白いのって言っていた。
- 君が梅干しみたいと言ってた。
- 野菜は1つの種類だけでなく、いろんな種類を食べないといけない。
- 野菜は体をじょうぶにするために食べないといけない。



だいこんのたねは、あかくてちっちゃかった。そのちっちゃいたねで
ほんとうにだいこんができるのかなとおもった。

だいこんのたねが赤いのがだいこんがしろいので
ふしぎだったようです。とても楽しかったそうです。

・大根の種が、梅ぼしの種みたいだった。
・種まきは、楽しかった。
・大きくなって、早く食べたい。
大根が
・大きな大根が育てばいいな。



大根の種は　赤くて　小さくて　細かった。
土の中に　種を　まく時に、全部　埋めてしまうのではなくて
ツレ　土の上に　残るように　まいた。
みんなで　まいた種が　大きくなるのが　楽しみ。
おいしい　大根が　できたら　いいな。

大根の種すごい小さい。　どうやって大きくなっていくんかなあ。
おいしい大根になったらいいのになあ。
畑の大根と、幼稚園の大根、どっちが大きくなる？

・だいこんの種が小さくて赤かったよ。
・だいこんは白いのに種は赤かったよ。
・いろんなお野菜を食べると、元気になるんだよ。

種が小さくて赤かった。　なんで赤いのかは忘れた。
赤い種がだんだん変身して白い大根になると思う。
葉っぱも上からモシャモシャでてくると思う。

・大根の種は魔法で赤くなっている。→病気やくさったりしないように。
・種を袋にまいた。
・指の第1間接ほどの深さの穴の中に種を入れた。
・大きな大根（かぶ）の物語
・根野菜の話

「きゅうりとかトマトは夏の野菜やねん！
「おいもとかは秋の野菜！　なすはいつまでなるんかなあ？
「おおきなかぶの本もよんだよ！
「だいこんの種をうけ取ってん！　そしてだいこんを植えてん！
と話してくれました。少しずつ思い出しては話してくれました。

だいこんを収穫してきました！

普段体験できない“野菜の収穫”がとても楽しかったようで、自分の背の半ほどの収穫した大根を家族皆に見せていました。その大きさに皆びっくりしました。

「今日の大根汁とおうちのみそ汁どっちがおいしい？」と聞くと「大根汁」と即答。家では好き嫌いしていますが、苦手なごぼうもおいしく食べられたようです。

りょくちゃんとそのくんの給しばいのお話もしてくれました。野菜の食べることの大切さがわかったようで、「これからは好き嫌いしない」と約束してくれました。一安心！！

大根を収穫する朝から、「大きいのとってくる！！」と張りきって幼稚園にでかけました。

収穫した大根は、幼稚園で取ったのより大きかったと言ってました。

夜ご飯に大根をたいたものを食べて、「めっちゃおいしい！」と満足そうでした。

がんばって、大根をぬいたら、とっても大きくてビックリしたよと言っていました。

重かったので、持つのに大変やったよ。うちの子は野菜が苦手なのですが、大根汁もおいしかったようです。家に帰ってからも、すごい大きいのぬけたやろーと、大根をさわったり、きれいにふいたり、大事にしていました。

だいこんを収穫してきました！！

どうやって大根抜いた？と聞くと、「うんとこしょ！どっこいしょ！」って「ちっぱってん！」と言ってました。帰り道でも「自分で持つ」と言って小さな体でいっしょうけんめいかかえる姿がとてもかわいく思えました。おじいちゃんおばあちゃんに「見て～」と自慢げに見せてました。最近では、スーパーでしか見ない大根も、こうやって畑で育つという事など、いろんな事を学んでくれる事を嬉しく思います。

バスに乗って行ったのは楽しかったけど、ちょっと遠かった。

みんなで列になっていたのが楽しかった。

大根がすごくおもかった…。

大根汁もすごくおいしかったと言っています。食育のプロジェクト、ありがとうございます。

子供が想ってた以上に大きな大根がとれたと同時にとってもうれしかった様子で話をしている間ずっと笑顔だったのでよっぽどうれしかったんだなあと思いました。家では、なかなか野菜を食べないのに、幼稚園で頂いた大根汁は「ちゃんと完食したよ」と自慢げに話してくれました。レシピを頂いたので我が家でも是非作ってみたいと思います。来年も楽しみにしています。」

だいこんを収穫してきました！！

だいこんがすごく大きくておもたかった。
紙芝居は、ブロッコリーとだいこんのおはなしでおもしろかった。
土の中にだいこんが、かくれてて、どこにあるかわからなかった。
ひっぱったらおおきいだいこんがでてきてびっくりした。
だいこん汁は、おいしかって、おかわりした。
（ニコニコしながら、話してくれました。）

自分で収穫した事でいつもは少ししか食べないのに
昼食でも夕食でもはりきって食べていました。又昼食では
苦手なネギが出たそうですが、それも全て食べる事ができた
ようでとても自慢家に話してくれました。
とても良い体験となったようです。ありがとうございました。

大根を掘る前はどんな大きさのが出てくるのかドキドキして
出てきた時は大きくてびっくりしたとのことでした。
大根汁もとってもおいしくてまた家でも一作ってほしいと
リクエストされました。とてもいい体験をさせていただいて
ありがとうございました。

だいこんを収穫してきました！！

「ママ見てー！」と、とても得意気に笑みをうかべている姿は、お金では買えない宝物だと思いました。夕飯に大根の煮物を出し、皆に「美味しいな！ありがとう」と言ってもらえ、喜んでいました。夕ネを植えた時「大根の夕ネは赤色やねんで」と教えてくれた事も少し懐かしく感じました。
すてきな体験をさせていただきありがとうございました。

どうやって大根を抜いたかをくわしく教えてくれました。
1人で出来たことがうれしかった様です
"パパにも見せたいから切らずにおいてて!!"
色々な意味で自信がついたみたいです
"重いけど自分で持つ"と言って

大きな大根にびっくりです。子供達が、おもたーいっと言っていっしょうけんめいに持っている姿がとてもかわいいなーっと思いました。それと同時に今どんな心なのかナーっと思い、大根をほって来た事でにこにこがおだなーっとそんな思いで見ていました。子供の心が豊かに育つと言う事の大切さを親として思い、その様な体験を取り入れて頂いております事を本当にありがたく思います。

【八幡市立八幡第四幼稚園＝だいこんの収穫＝～年長組～】

だいこんを収穫してきました！！

大きくて立派な大根のおみやげ、ありがとうございました。
収穫体験では、「大根が、ひっぱってもなかなか抜けへんかったわ。
でも、頑張ってひっぱったら、めちゃくちゃでっかい大根やってびっくりした！」
と、話してくれました。大根汁もとてもおいしかった様で「おかわりしたで～♡」と嬉しそうでした。
いただいた大根を、さっそくその日、おでんにして食べました。
新鮮なので、あまり煮込みすぎないよう気をつけたのに、トロトロになってしまいましたが
子どもも「おいしいなあ♡」と言って食べていました。
今日は、大根サラダの予定です♡

だいこんをぬく時に重たくて大変だった。
ぬいたら、すごく大きな大根でびっくりした。
大根が大きくなっていてうれしかった。
大根を食べたら、甘くてやわらかくておいしかった。

収穫したことや大根汁を食べての感想はあまり話をしませんでした。前に出て発表をしたとか、大根汁を2杯食べたとか
そのときの状況のみで必ずは何を聞いても考えるばかりです。
幼稚園で育てた大根と今日収穫した大根の違いなども聞いてみましたが、いまひとつの反応でした。
大根を育てたという気持ちもないようでちょっと残念です。

だいこんを収穫してきました！！

だいこん掘りはすごく重たかったけど、楽しかった。
紙芝居は勉強が出来て、すごかったです。
だいこん汁は、とてもおいしかったです。
みんなが作ってくれた、だいこんはすごくおいしかったです。

幼稚園の大根より大きくてびっくりしました!!
大根の先が2つに分かれててすごかった～。
紙芝居は、長かったし憶えて無いそうです。
大根汁はすごい、おいしくて2杯おかわりした。
具は？って聞いたら、大根、人参、ごぼう、"おもち"って言うてました。
おもち入ってたんでしょうか???

幼稚園より大きい大根だったです。
紙芝居はとてもおもしろかったです。
大根汁すごくおいしかったです。
大根はすごくおもたかったです。
大根を抜く時ぬきにくかったです。

だいこんを収穫してきました！！

- 大きな大根でおもたかったです。
- 大根汁がおいしかったです。おかわりをしようと思ったら、なかったので、くやしかったです。もっといっぱい、食べたかったです。
- おなべに入れてたべても、おいしかったです。

「畑で見た大根はとっても大きくてびっくりした！」とうれしそうに話してくれました。お昼の豚汁もいっぱい野菜が入ってた！って全部食べれた？（いつも家で、ごぼう、人参等野菜は食べるのを嫌がるので）という問いかけに「うん、食べれたよ！」

「みんなが食べてたからかな？これからお家でも残さず食べよう！」という話をしました。

大根にもこんなに大きな葉っぱがあり、抜くのに力が必要で、どんな大根ができてくるか、ワクワク、とてもいい経験をさせてもらったことに感謝です。

「こ～んなに大きな畑に行って大根とったんだよ。」「大根重たかった！」「ゆっくりやさしくよいしょ！って抜いてあげてん。だって大根やわらかいから、すぐに折れるんやで。」

（大根がやわらかいということが、とても印象に残ったのか、何度も言うてました。）

「今日の夜ごはんのおみそ汁、大根いれてね♪大根やわらかいから気をつけなあかんねんで。園長先生が放送で言うてはったの聞いた？」「大根のお汁、おいしかったよ。」

…とまあ、いろいろとお話して聞かせてくれました。ニコニコしながら、とっても楽しかったのがよくわかりました。貴重な体験、ありがとうございました。

だいこんを収穫してきました！！

- 大根を土から引き抜く時に上手にスポンッと抜けてうれしかった。途中で大根が折れずに抜けて良かった。
- 大根汁は野菜の味がしみでていて甘くておいしかった。
- おかわりが1杯だけで、売り切れてしまったので残念だった。
- おもちがのびておいしかった

友達から「お鍋（水炊き）に大根入れるとおいしいよ」と聞き早速試したところ、家族に大好評♪葉はごま油で炒めしょうゆ、みりんで味つけてかつおぶしをからめてごはんにかけて食べました。シャキシャキとおいしかった♡

大根をとれてたのしかったと言っていました。

これからは大根を食べようと思っているようです。

いい体けんをさせてもらってありがとうございました。

- こんなに大きな大根は見たことがない。
- 大根はすごく重たかった。なかなか抜けなかった。
- 紙芝居は野菜の話で、野菜が口の中に入って｛バイキンをやっつけた。いい素をまいていた。
- お汁がおいしかった。中にごぼう、大根、もち、にんじん、が入っていた。
- おなかの中もすっきりした。

だいこんを収穫してきました！！

大根をぬく時はそんなに力がいらず、すぐにぬけたけど、持つとすごい重かった!!とすごく興奮して話してくれました。

とても貴重な体験ができてよかったと思います。スーパーに行けば何でもすぐに手に入るというのではなく、手間ひまかけて野菜は育っていくんだという事、だから毎回何でも残さず食べなければと、ものを大事にする気持ちを忘れないで欲しいと思っています。

我が家では「食べ物を残したらお日目つぶれるでぇ～」と話しています。

大根がすごく大きくて、ぬくのがたいへんでした。
でもぬけたときはうれしかったです。
大根汁がおいしかったです。

だいこんがとても大きくて
今まであんなに大きな大根は見たことがなかった。(葉っぱつきの)
収穫する時かいっぱい引っぱって しりもちをついて
大根汁はとってもおいしかった
おかわりしに行ったらもうなくて残念だった。

大根汁がおいしかった。
一杯しか食べられなくて残念だった…と言っていました。
大根は、思いのほか簡単に抜けたとも言ってました。

だいこんを収穫してきました！！

いっぱいで抜くのがおもしろかったです

自分で収穫してきた大根は格別だったみたいで葉も大根も沢山食べていました。
食べているときも収穫の様子を話してくれて家族みんなで美味しくいただきました。

- とても大きな大根で重たかった。
- だいこんシチューがとてもおいしかった。
- 大根の葉がとても大きくてびっくりした。

畑でとれた大根と幼稚園でとれた物の大きさのちがいにびっくりしてました。自分で収穫したうれしさからか帰りの車の中でずっと抱きかかえてました。近所のお友達にも見せびらかせてとってもうれしそうでした。
大根おろしが大好きなのでリクエストすれば、さっそく大根おろしでいただきました。今日は、おばあちゃんが大根の葉で料理をしてくれるのでみんなで楽しみにしてます。

すごく大きな大根でびっくりした。
普段はあまり好きじゃない大根、収穫してきた大根は「おいしい…。」と言って喜んで食べていました。

平成18,19,20年度やましろ食育プロジェクト食育教室の保護者及び従事者へのアンケート結果

平成18，19，20年度やましろ食育プロジェクト食育教室アンケート結果

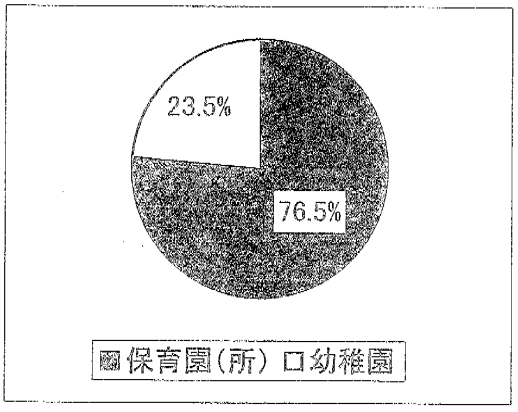
食育教室実施後、2週間後と2カ月後に対象児の保護者に、また2ヶ月後には施設の従事者に、それぞれアンケート調査を行った。

保護者へのアンケート調査結果

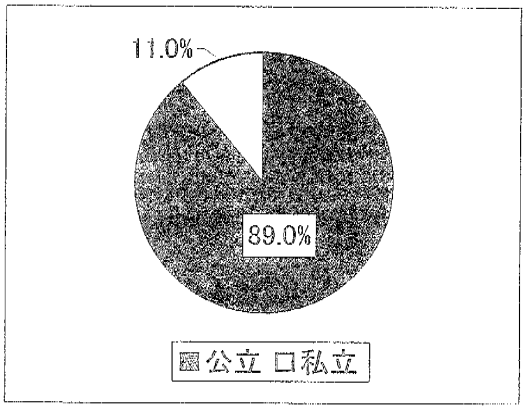
【実施2週間後】

回答者:497名　対象者:799名　回収率:62．2%（平成18，19，20年度実施）

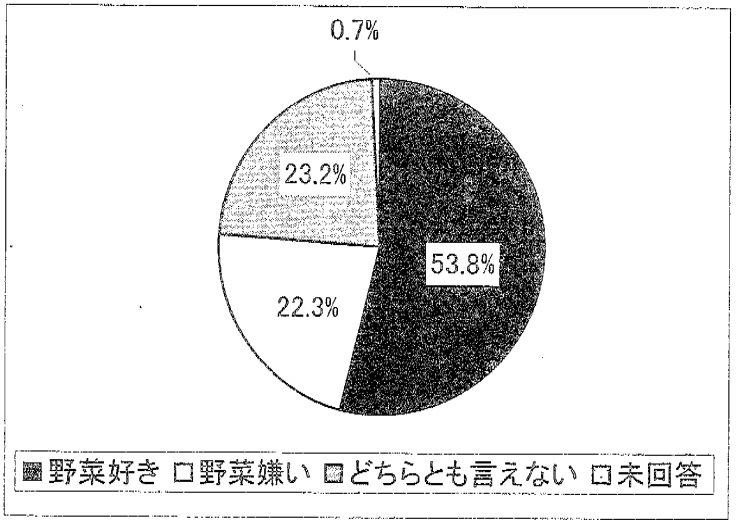
1　回答者の施設別割合



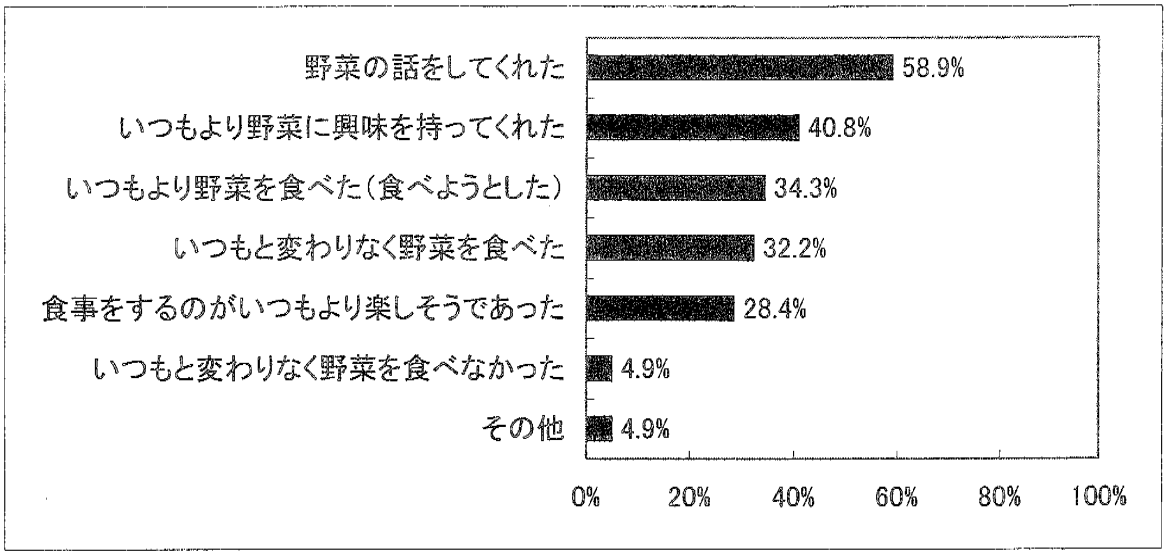
2　回答者の公立、私立別割合



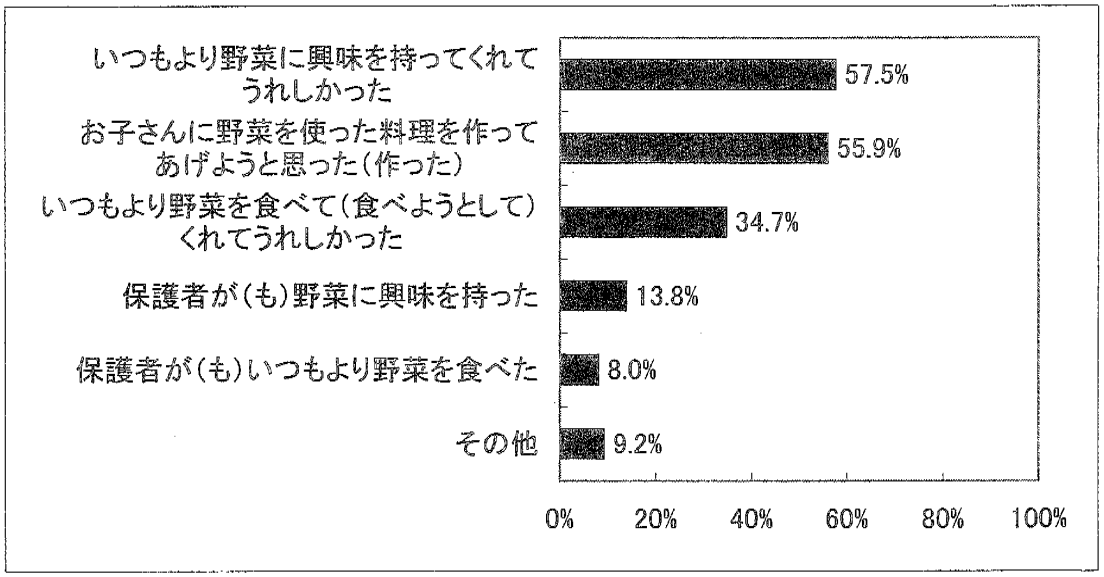
3　お子さんは野菜が好きですか？



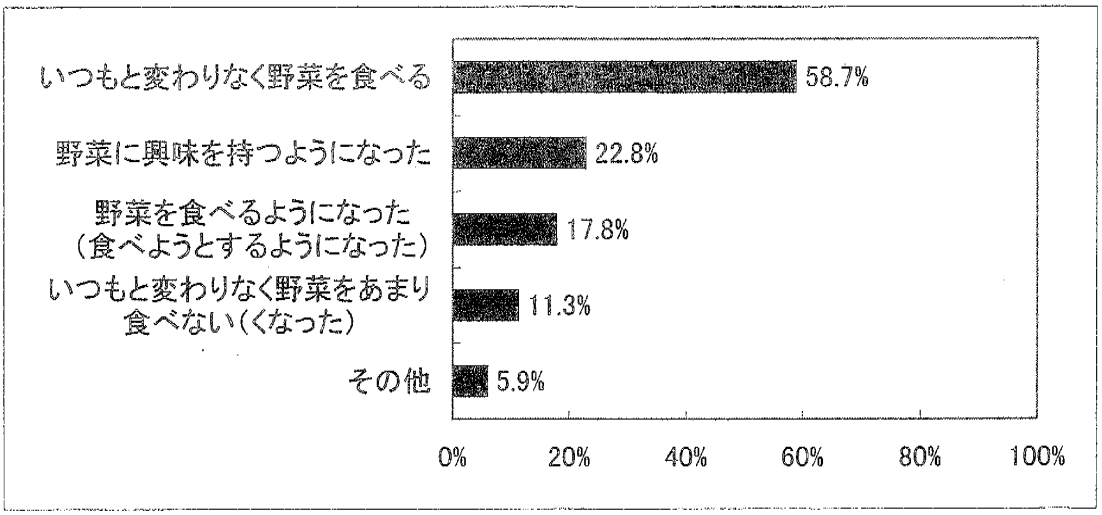
4　食育教室を行った日のお子さんの家庭での様子はどうでしたか？（複数回答可）



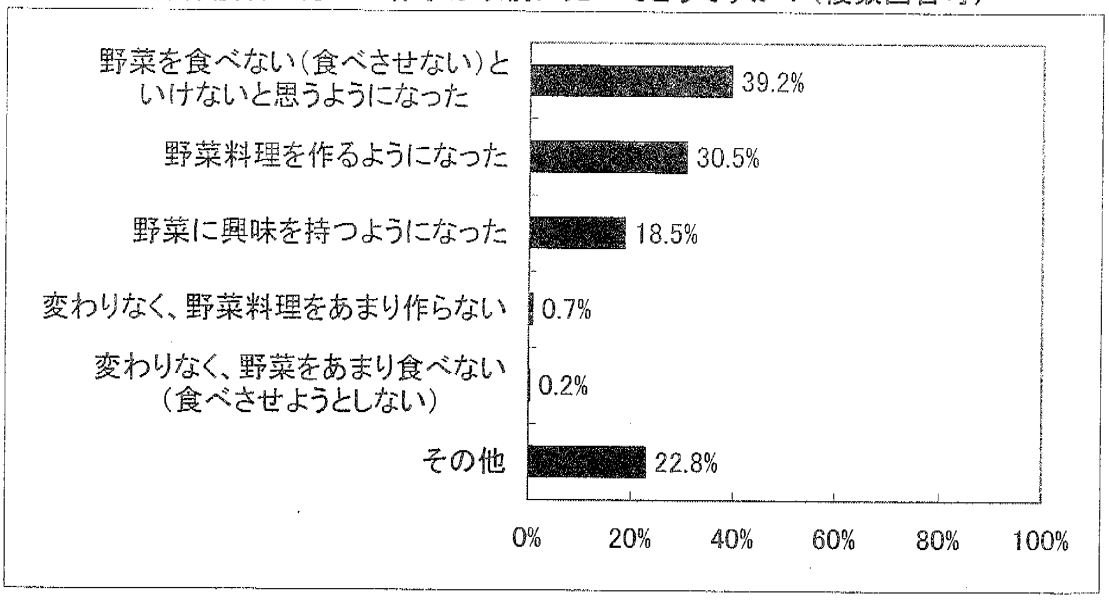
5　食育教室を行った日のお子さんの様子を見て、保護者の方々の気持ち等はどうでしたか？（複数回答可）



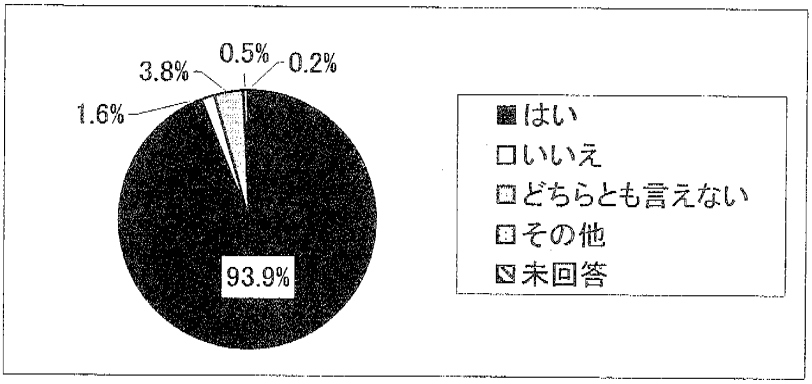
6　食育教室以降、お子さんの家庭での様子はどうですか？（複数回答可）



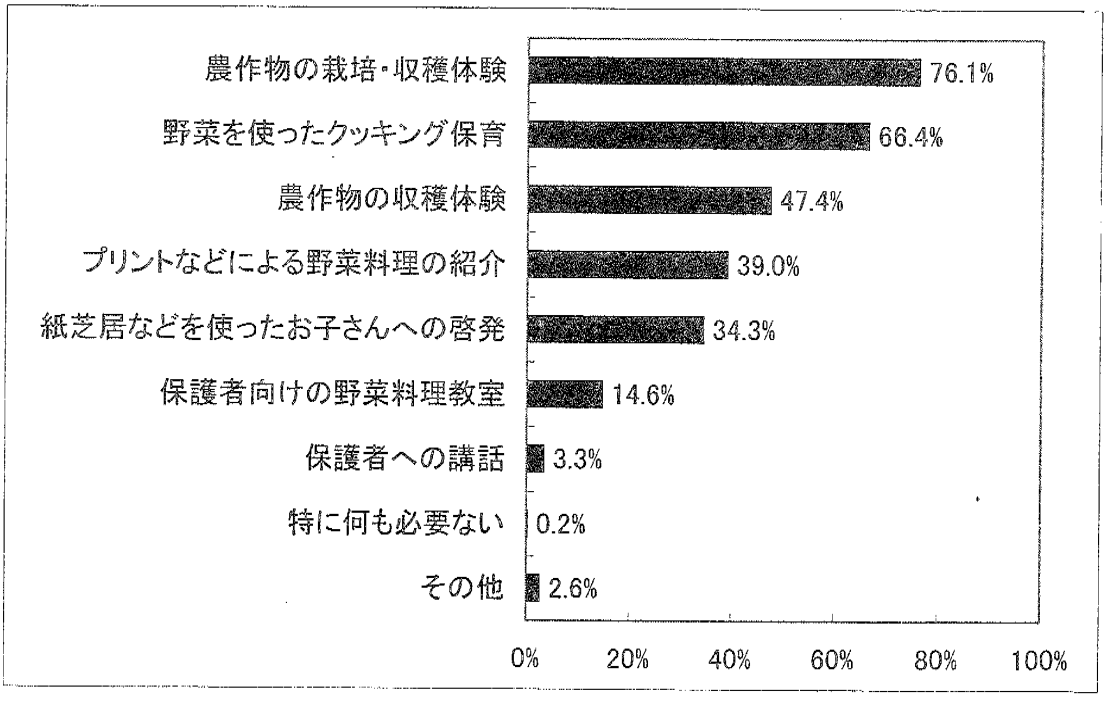
7　食育教室以降、保護者の方々の様子は以前に比べてどうですか？（複数回答可）



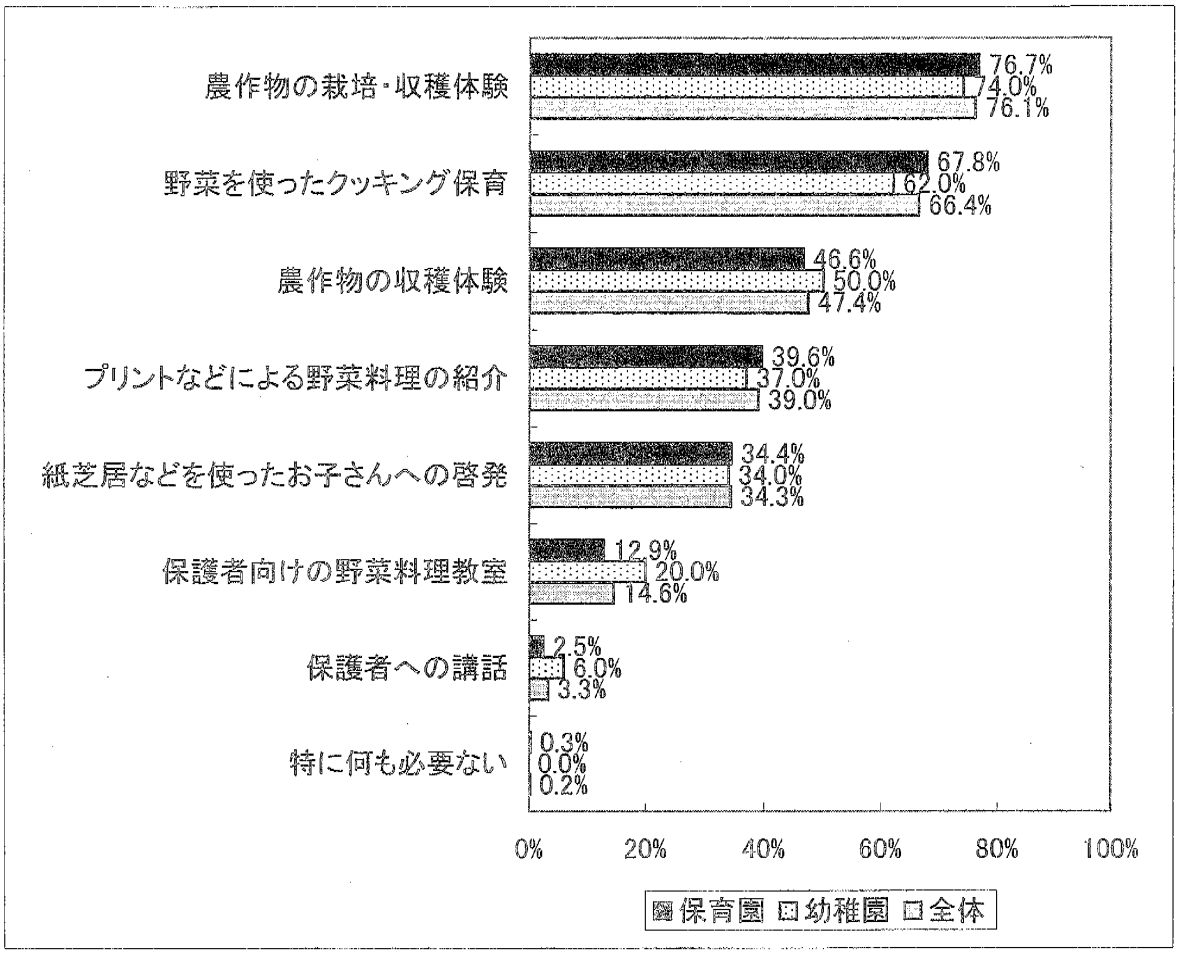
8　お子さんにもっと野菜を食べてほしいと思いますか？



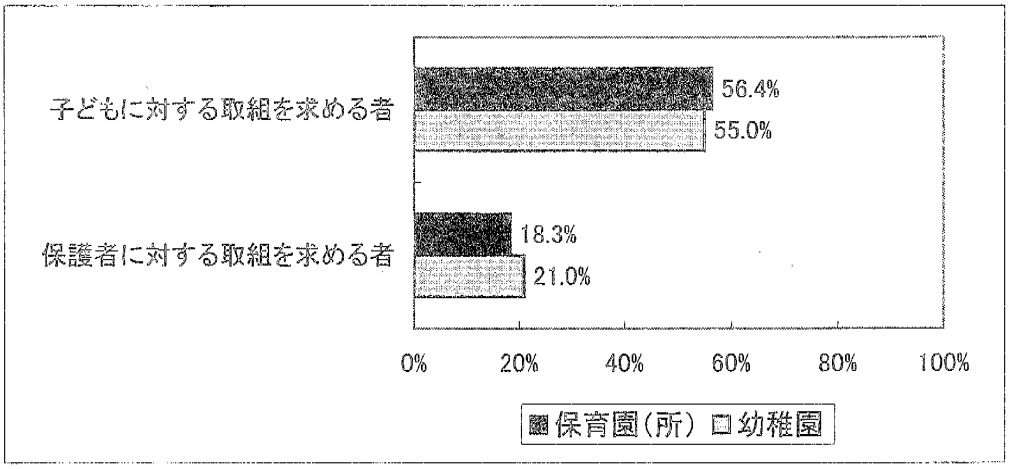
9　今後、お子さんにもっと野菜を食べてもらうために必要だと思う取組はどんなことだと思いますか？（複数回答可）



*施設別、今後求めるもの



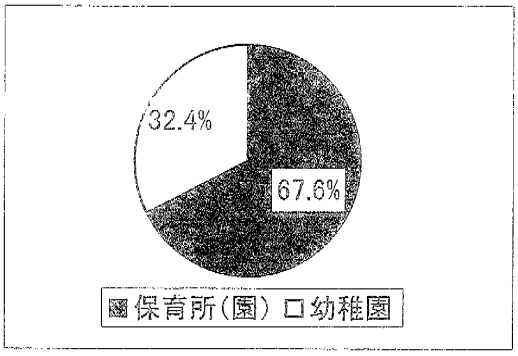
＊カテゴリー別、今後求めるもの



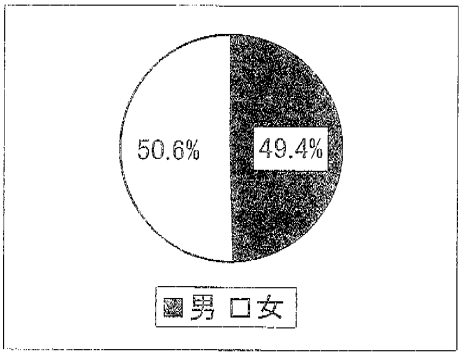
【実施2ヶ月後】

回答者:355名　対象者:578名　回収率:61．4%　（平成19，20年度実施）

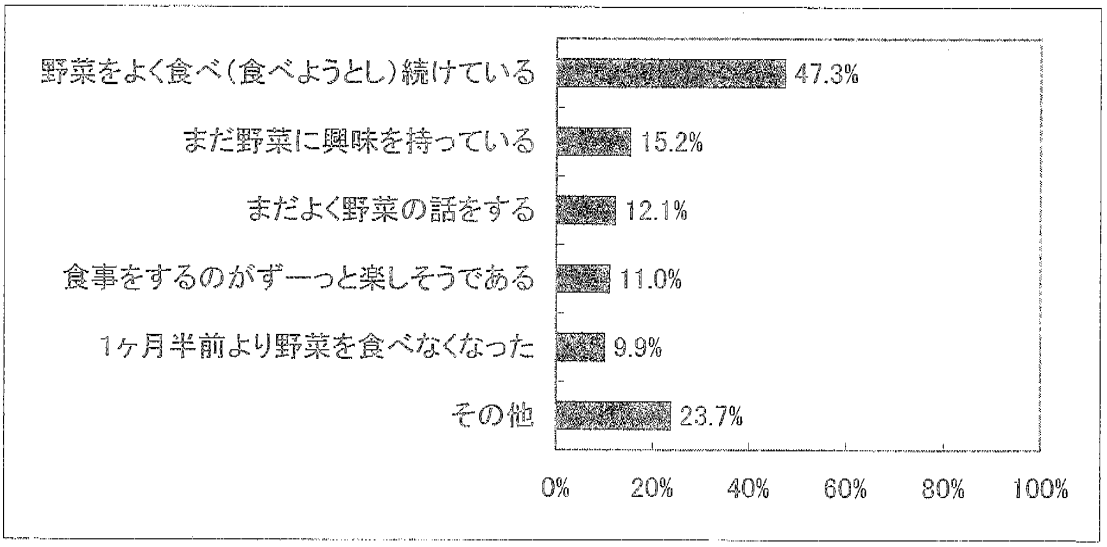
1　回答者の施設別割合



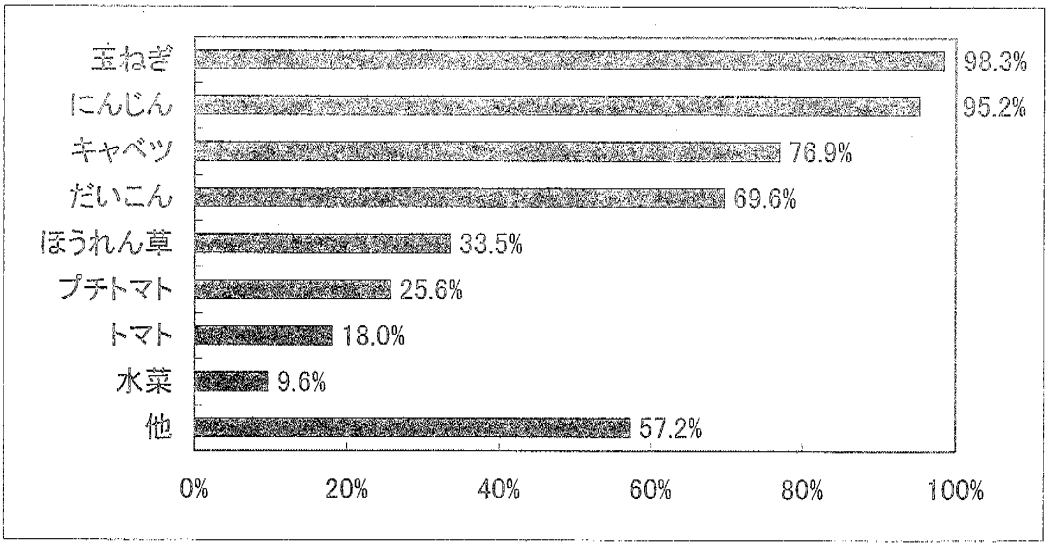
2　回答者の男女別割合



3　食育教室から2ヶ月たちましたが、その後のお子さんの様子はどうですか？(複数回答)

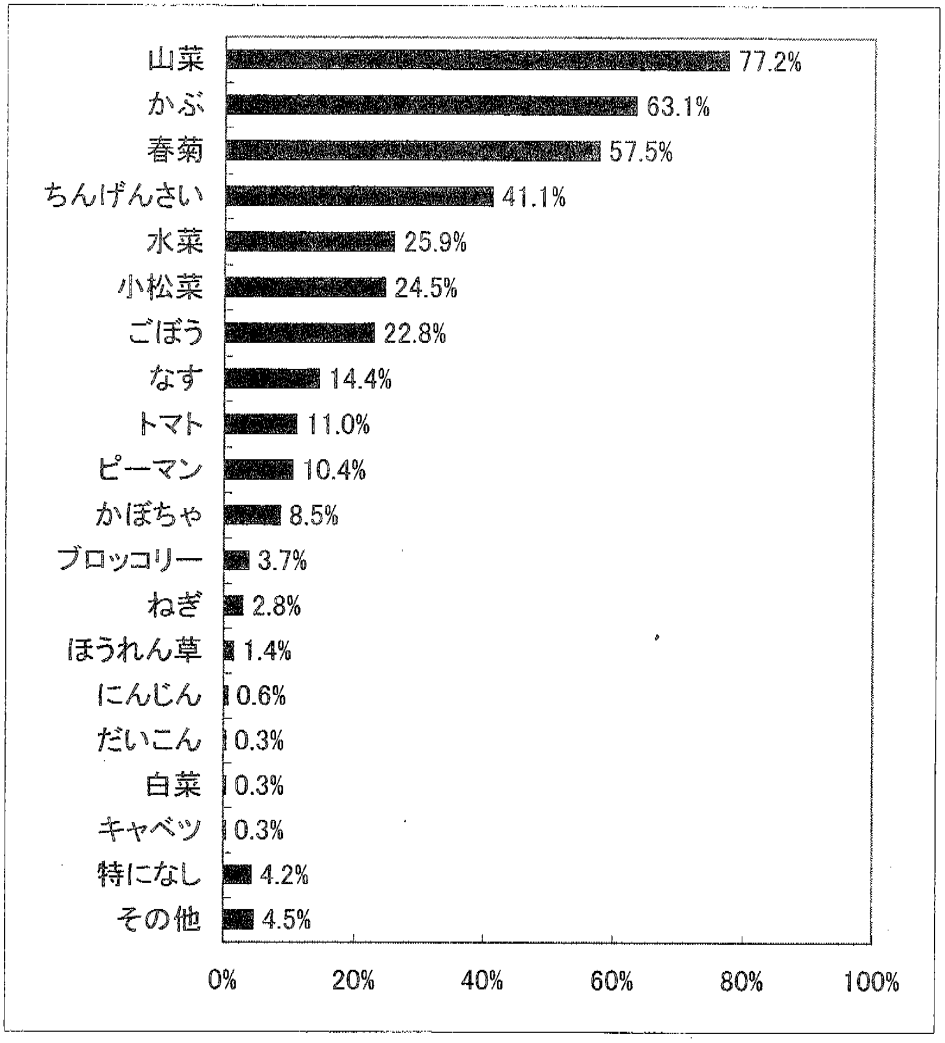


4　お家にほぼいつもある野菜は何ですか？(複数回答)

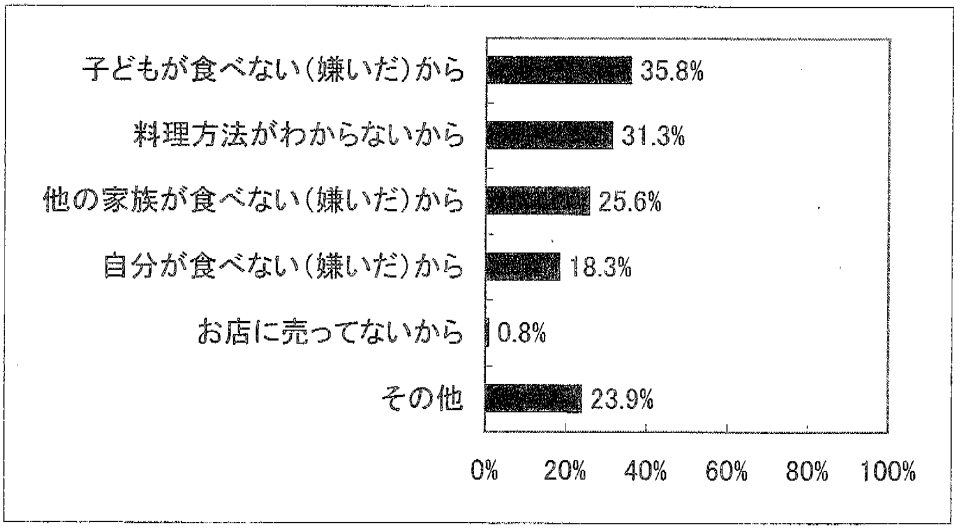


その他では、じゃがいも(27．9%)、ねぎ(13．2%)、ブロッコリー(9．9%)、白菜(9．0%)等が多くあげられた。

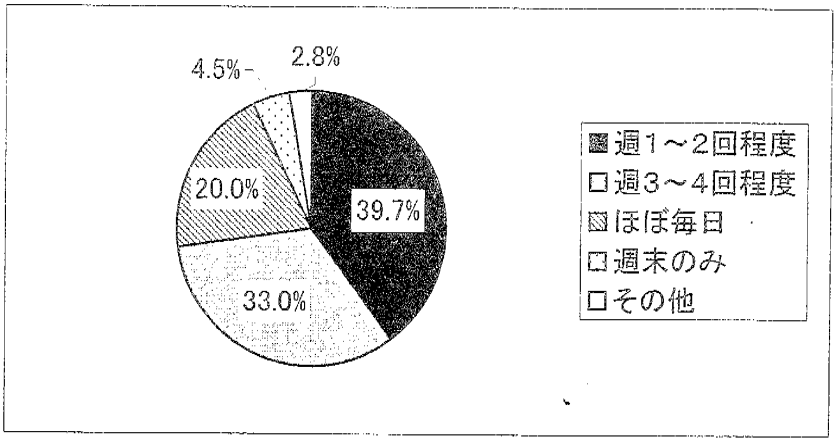
5　お家であまり使わない野菜は何ですか？（複数回答）



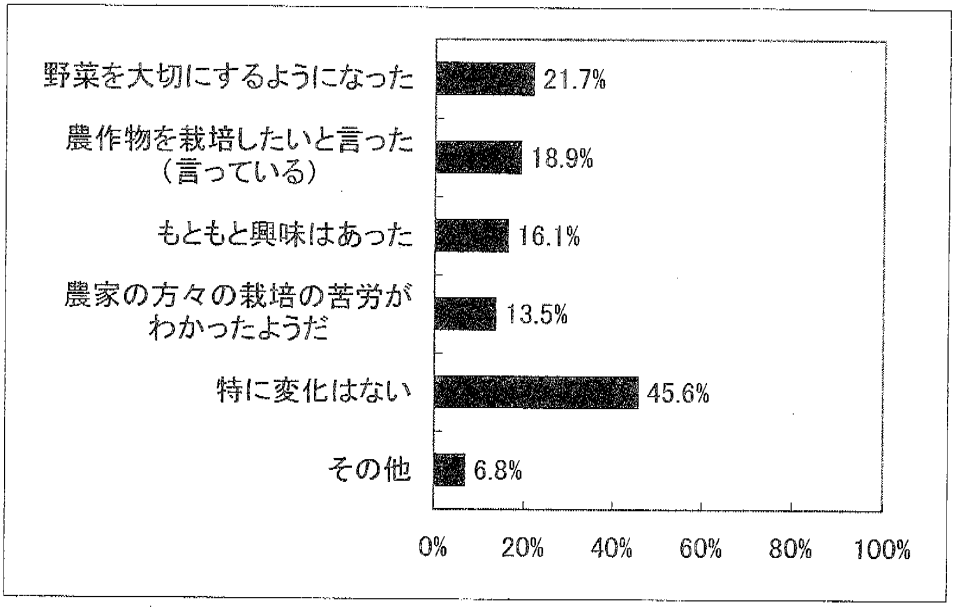
6　5で選択した野菜を使わない理由は何ですか？（複数回答可）



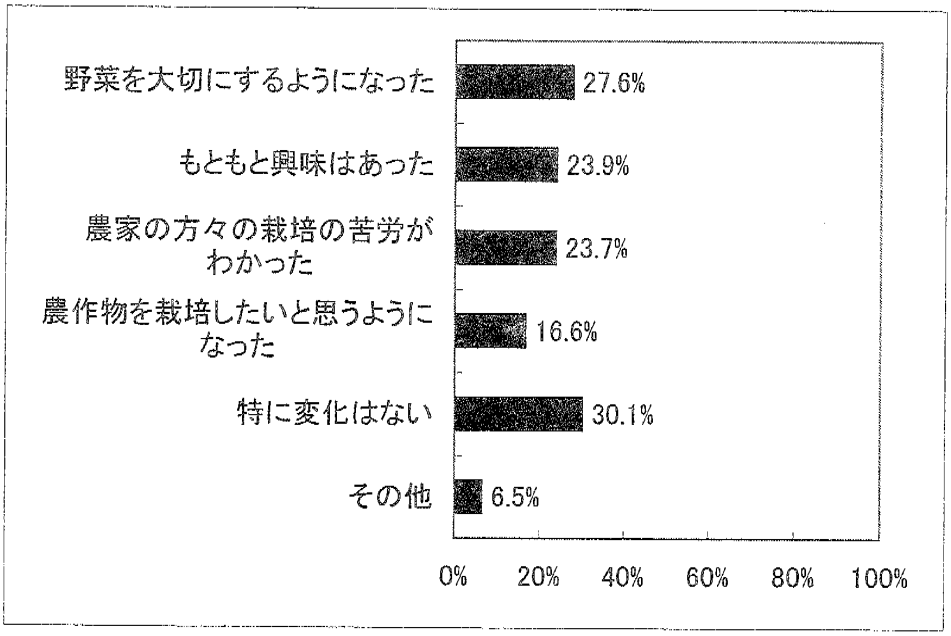
7　野菜をどのような頻度で購入しますか？



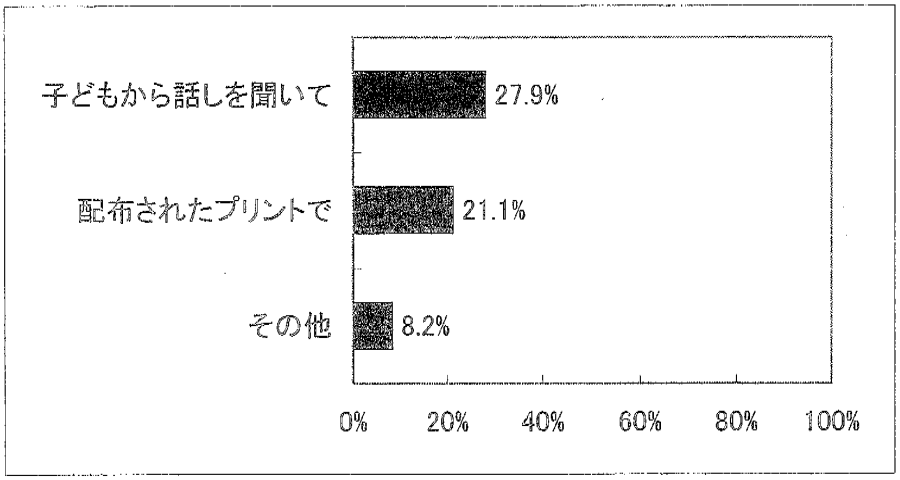
8　食育教室後、農業についてのお子さんの認識は深まりましたか？（複数回答）



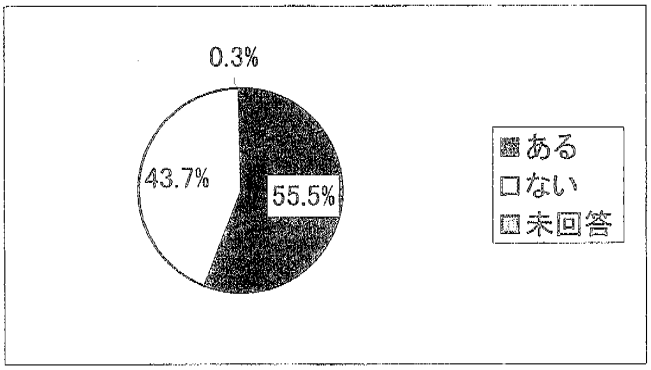
9　食育教室後、農業について保護者の方の認識は深まりましたか？（複数回答）



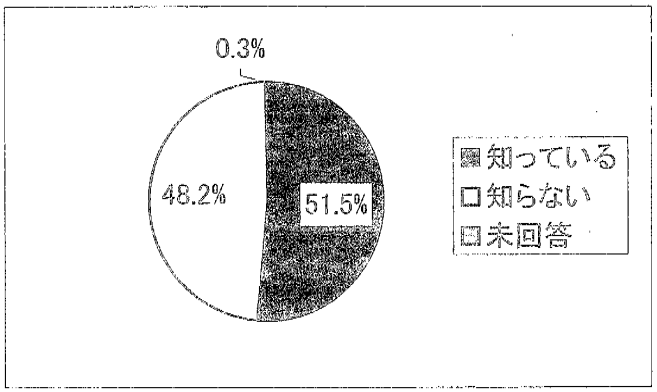
10　9で「野菜を大切にするようになった」、「農家の方々の栽培の苦労がわかった」、「農作物を栽培したいと思うようになった」と回答された方、何をきかっけに深まりましたか？



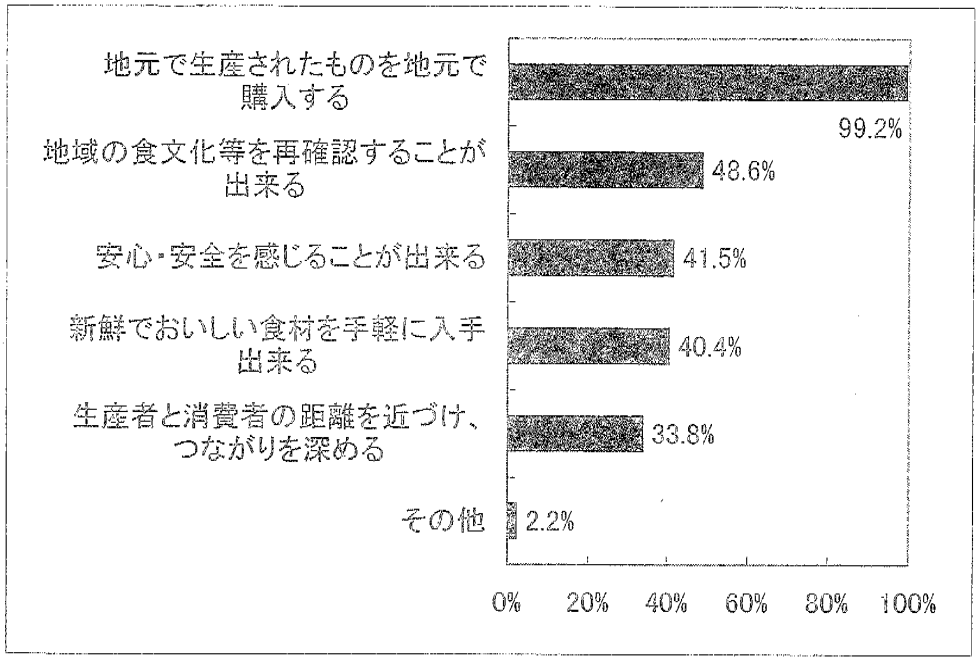
11 「地産地消」という言葉を聞いたことがありますか？



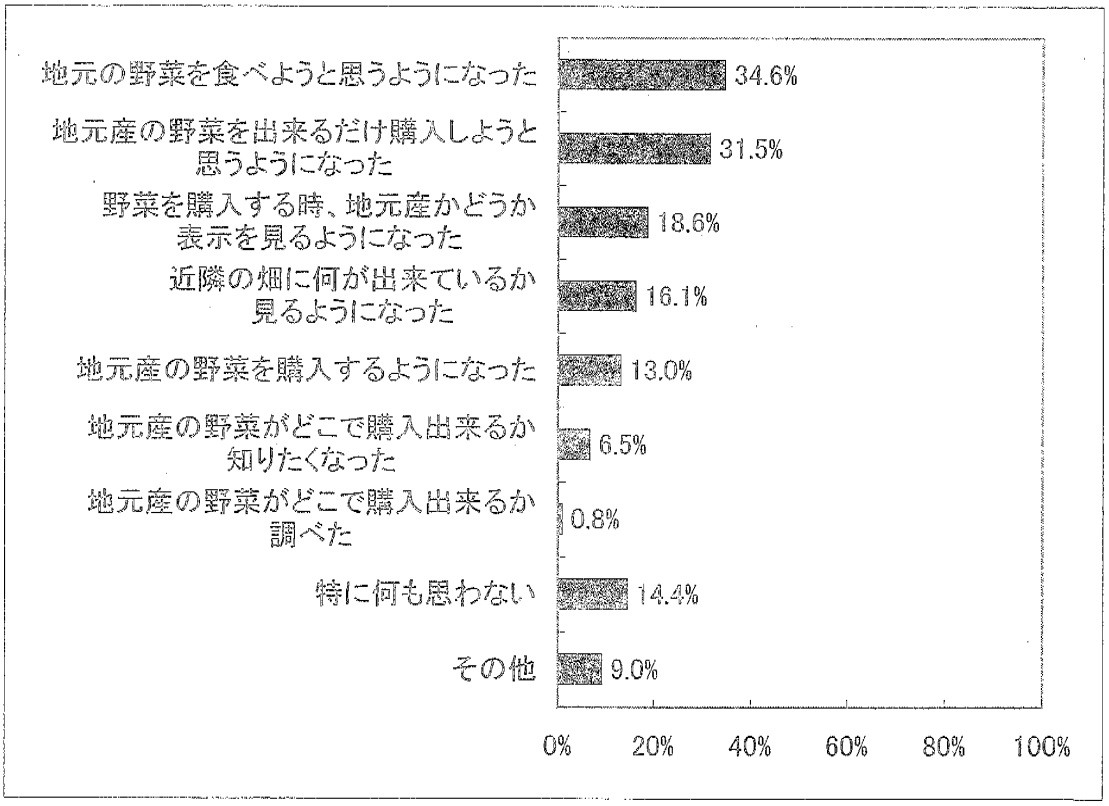
12 「地産地消」という言葉の意味を知っていますか？



13　12で知っていると回答された方へ、その意味や役割で正しいと思うものはどれですか？（複数回答可）

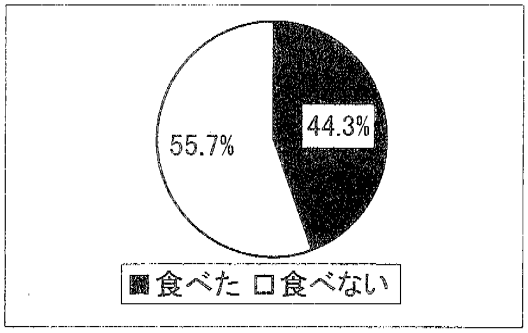


14　食育教室を通じて「地産地消」について保護者の方の認識が深まりましたか？（複数回答可）

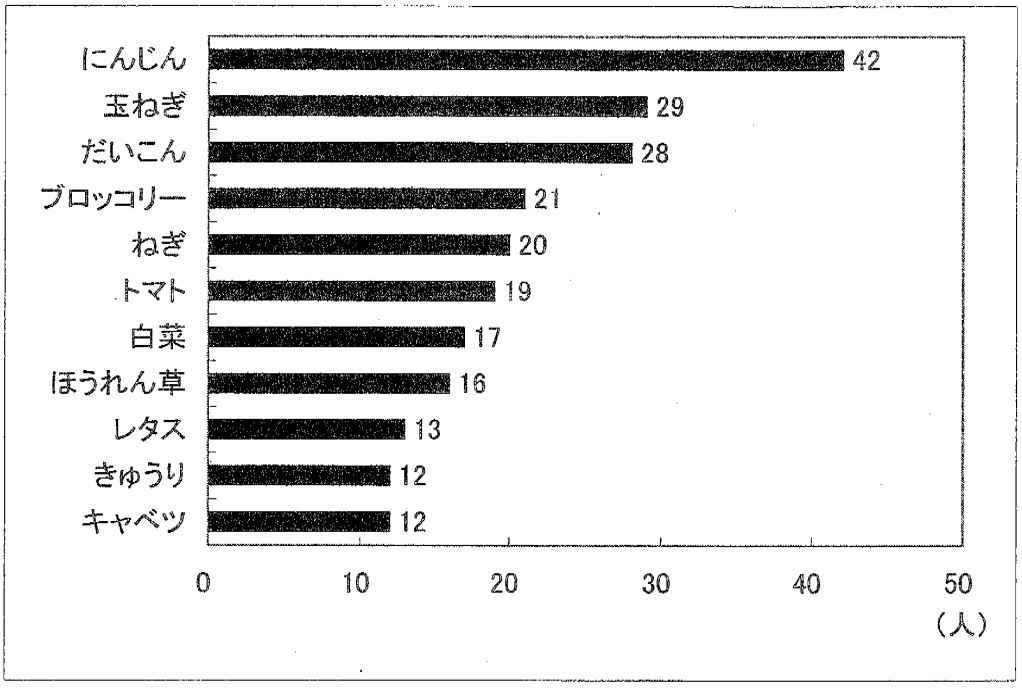


15　今日（平日）、お子さんはどんな野菜を食べましたか？野菜の名前をご記入ください。

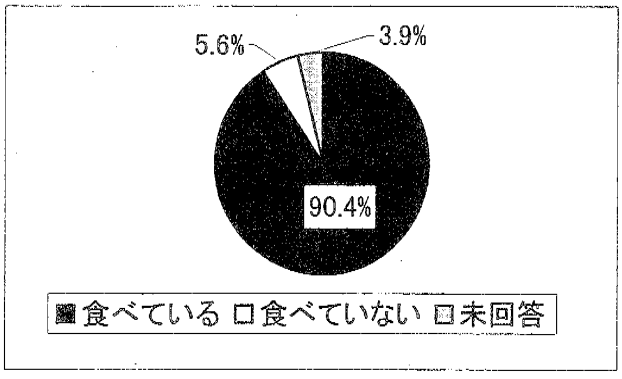
【朝食】
朝食に野菜を食べていない子どもは55．7%あった。



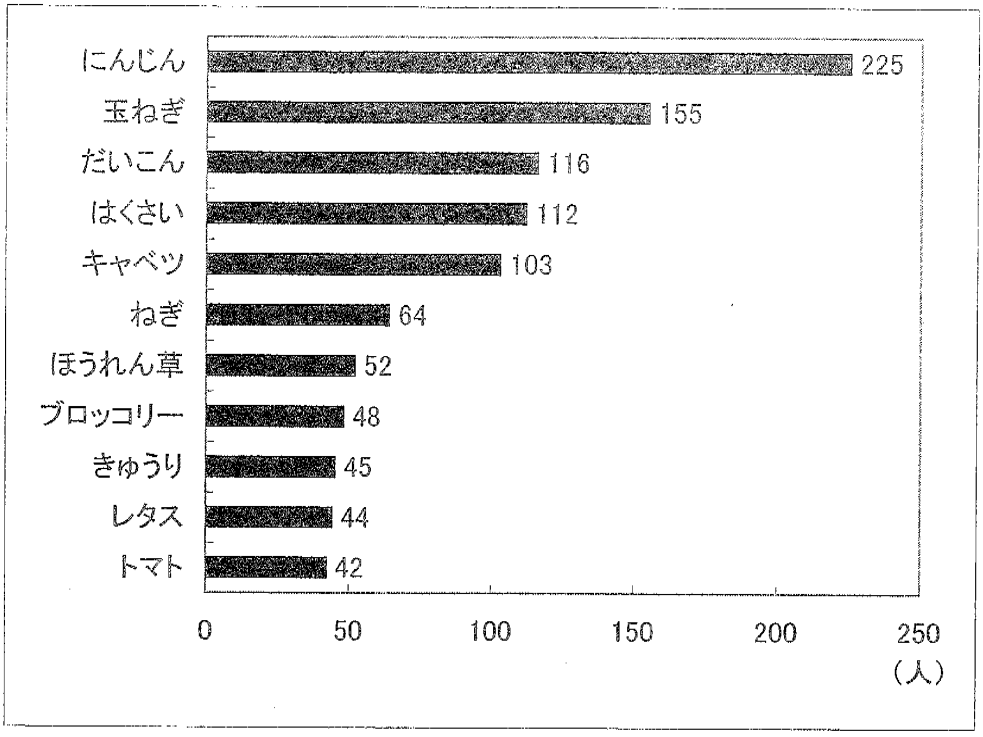
朝食に野菜を食べている子どもの中で（152人）、野菜の種類は以下のものが多かった。



【夕食】
夕食はほとんど野菜を食べていた

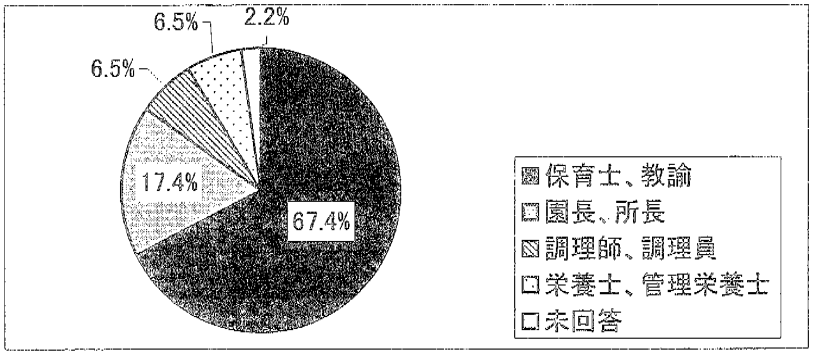


夕食に野菜を食べている子どもの中で(321人)、野菜の種類は以下のものが多かった。

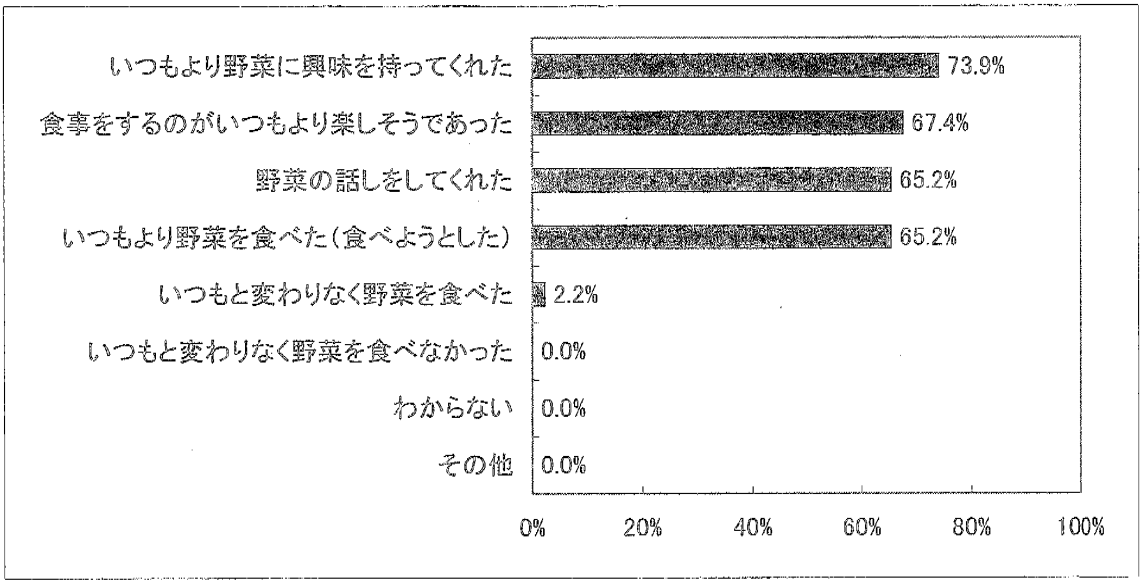


施設従事者へのアンケート調査結果

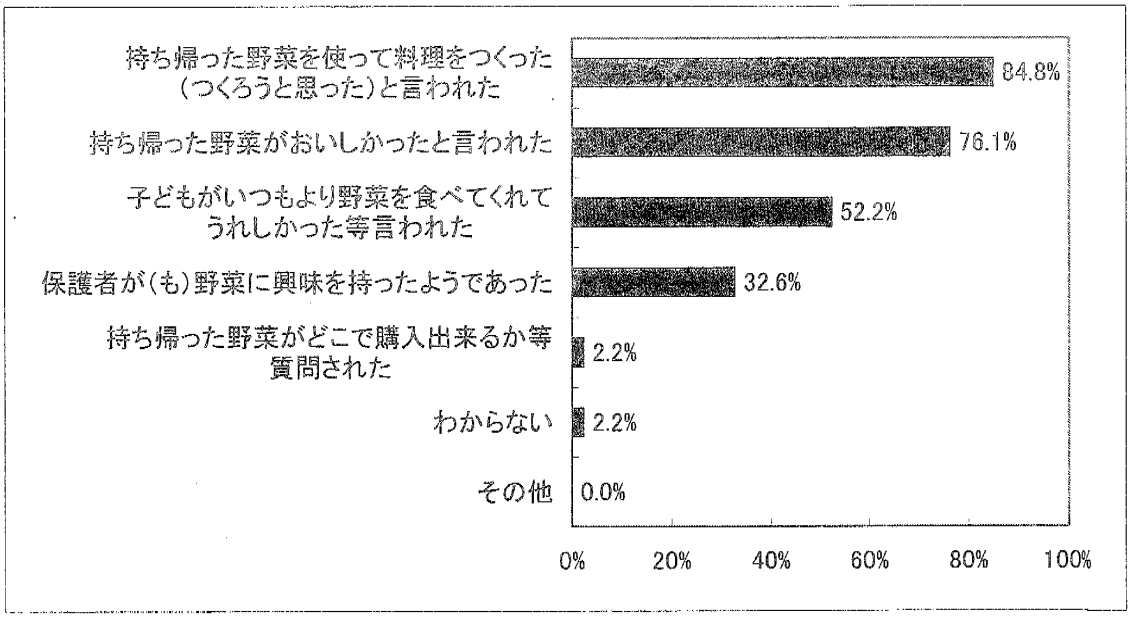
1　回答者の職種別割合



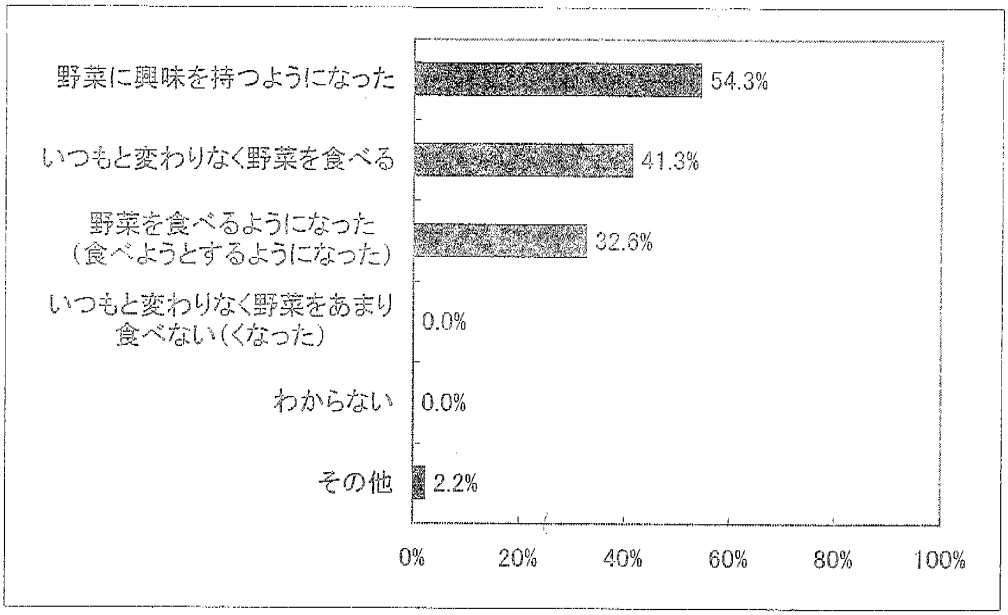
2　食育教室を行った日の園児の様子はどうでしたか？（複数回答可）



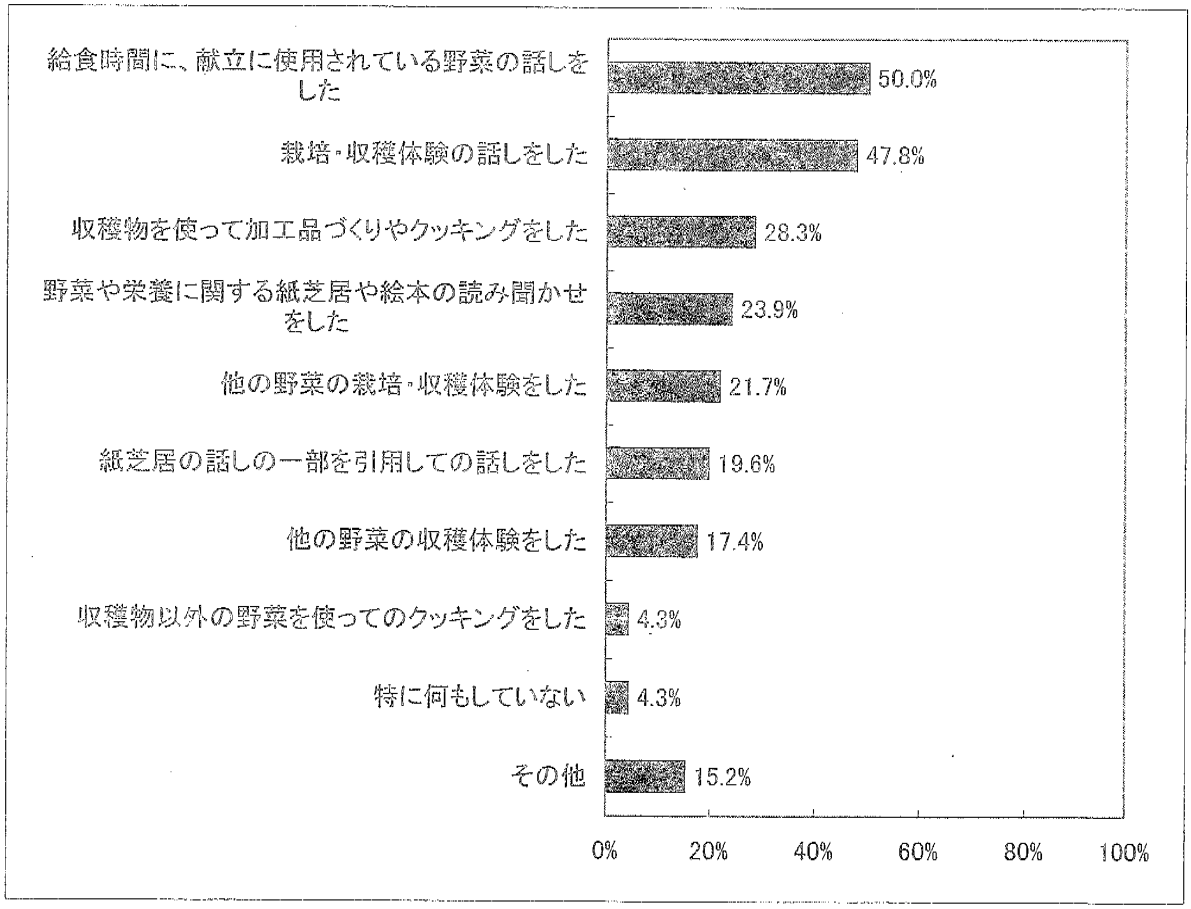
3　食育教室を行った後の保護者の方々の反応や様子はどうでしたか？（複数回答可）



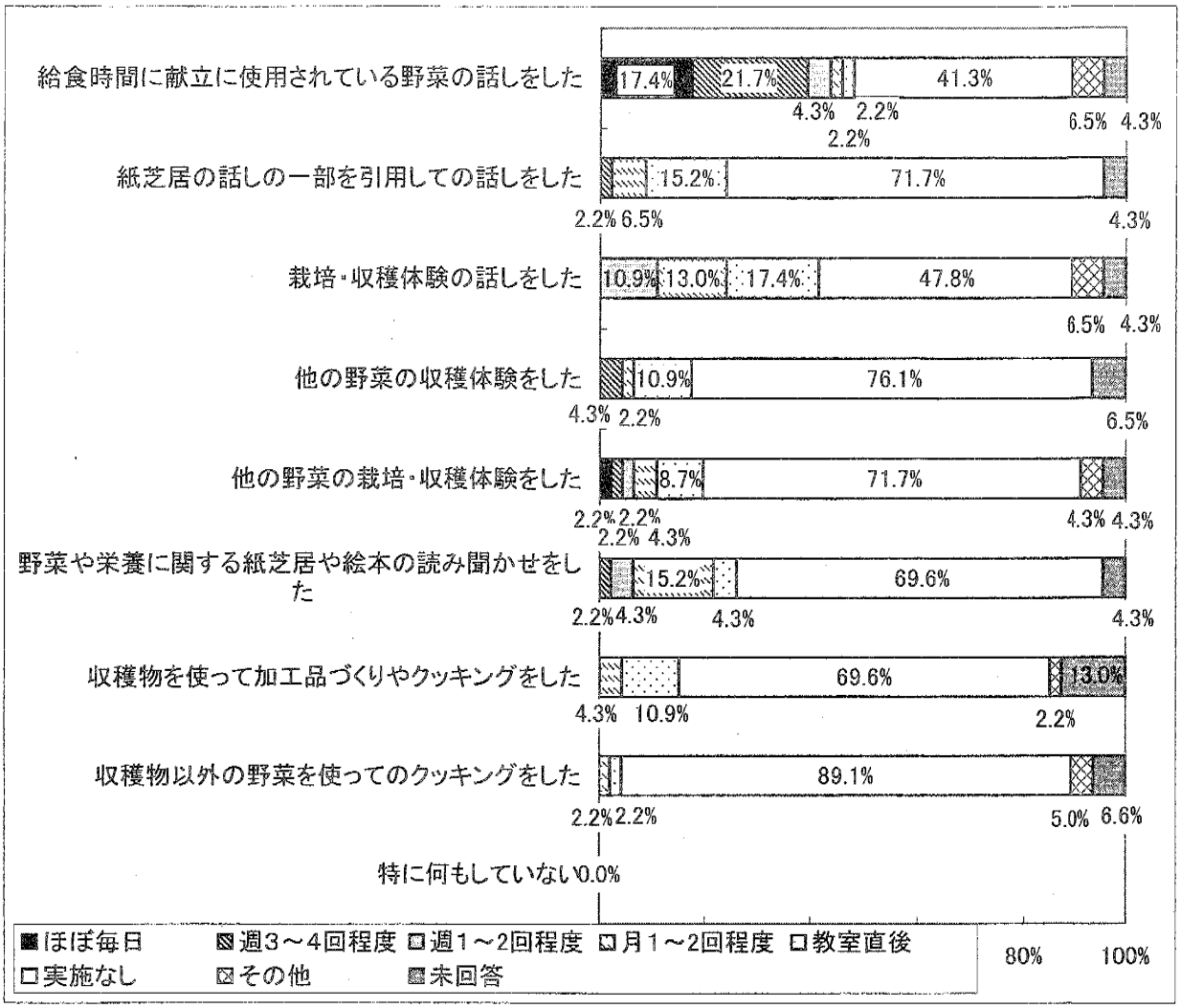
4　食育教室以降、現在まで園児の様子はどうですか？（複数回答可）



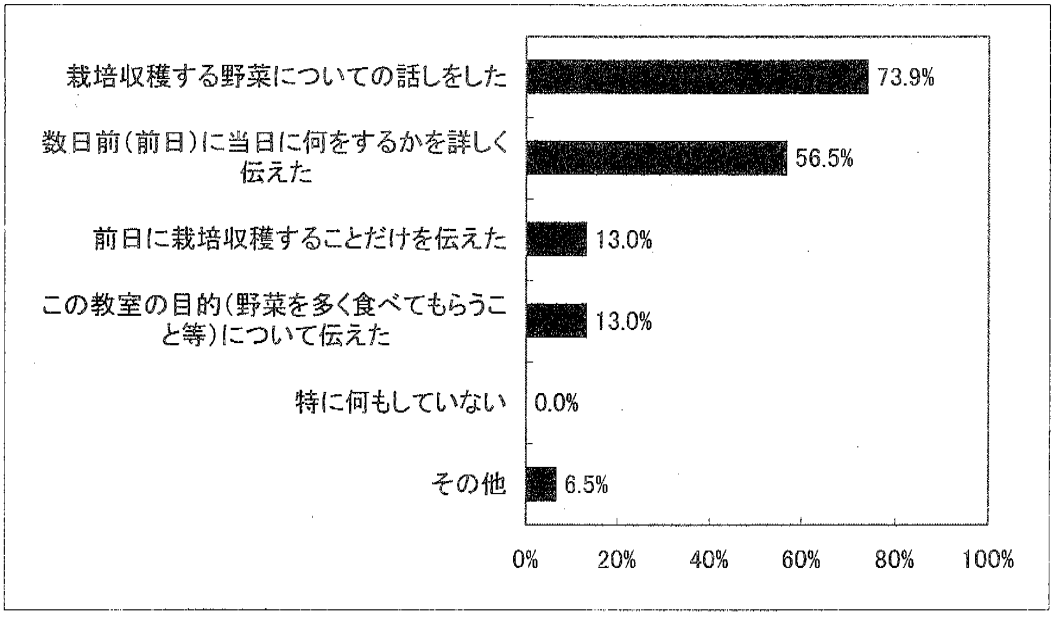
5　食育教室以降、各クラスで園児に行ったことはありますか？（複数回答可）



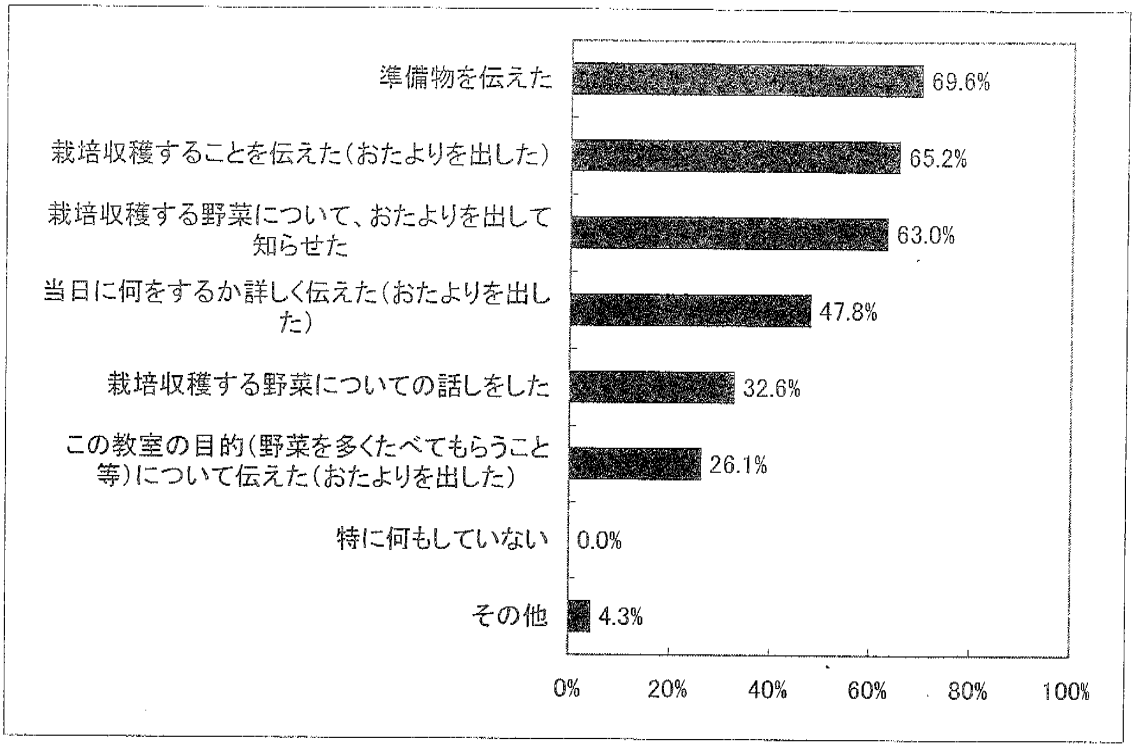
6　5で行ったことの頻度



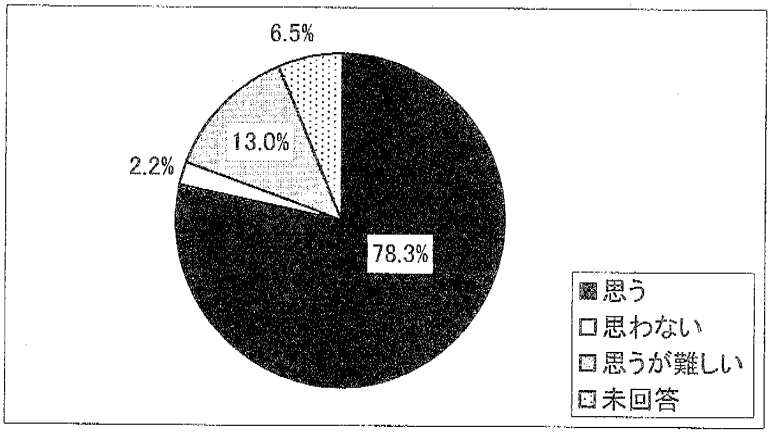
7　食育教室前に各クラスで園児に行ったことはありますか？（複数回答可）



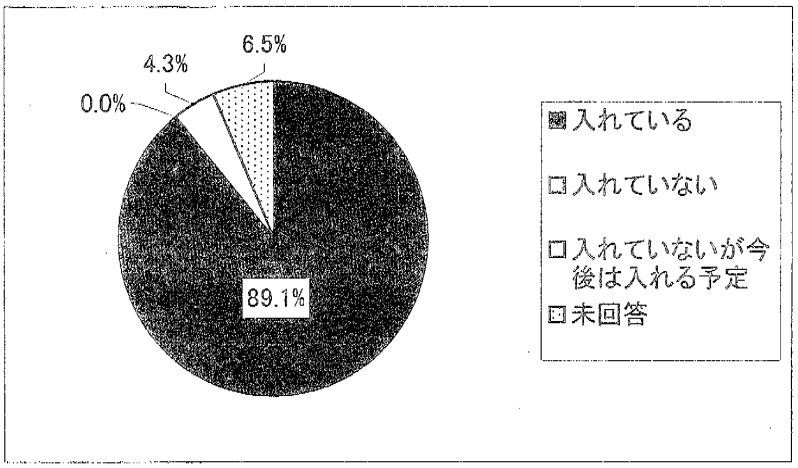
8　食育教室前に保護者に行ったことはありますか？（複数回答可）



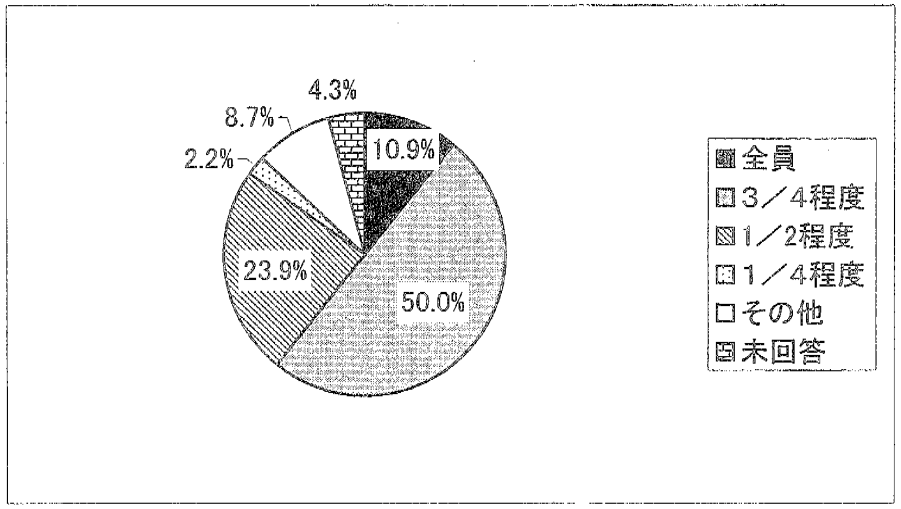
9　今後このような食育に関する取組を継続して実施していこうと思いますか？



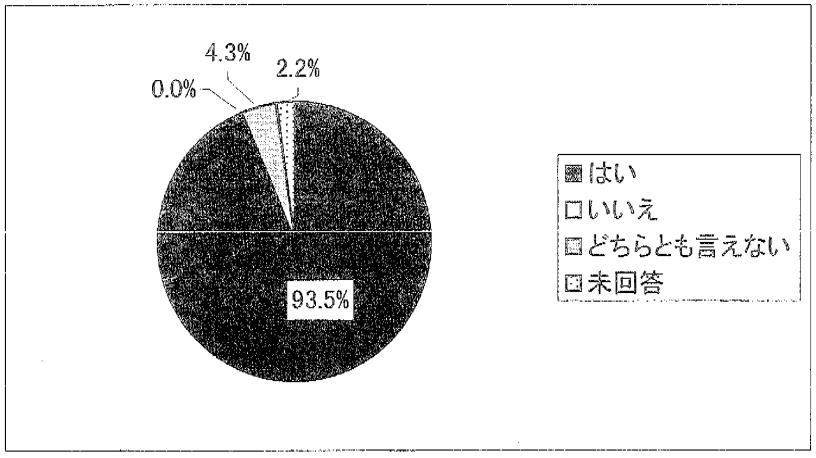
11　貴園では保育（教育）計画の中に、「食育」の取組を入れてますか？



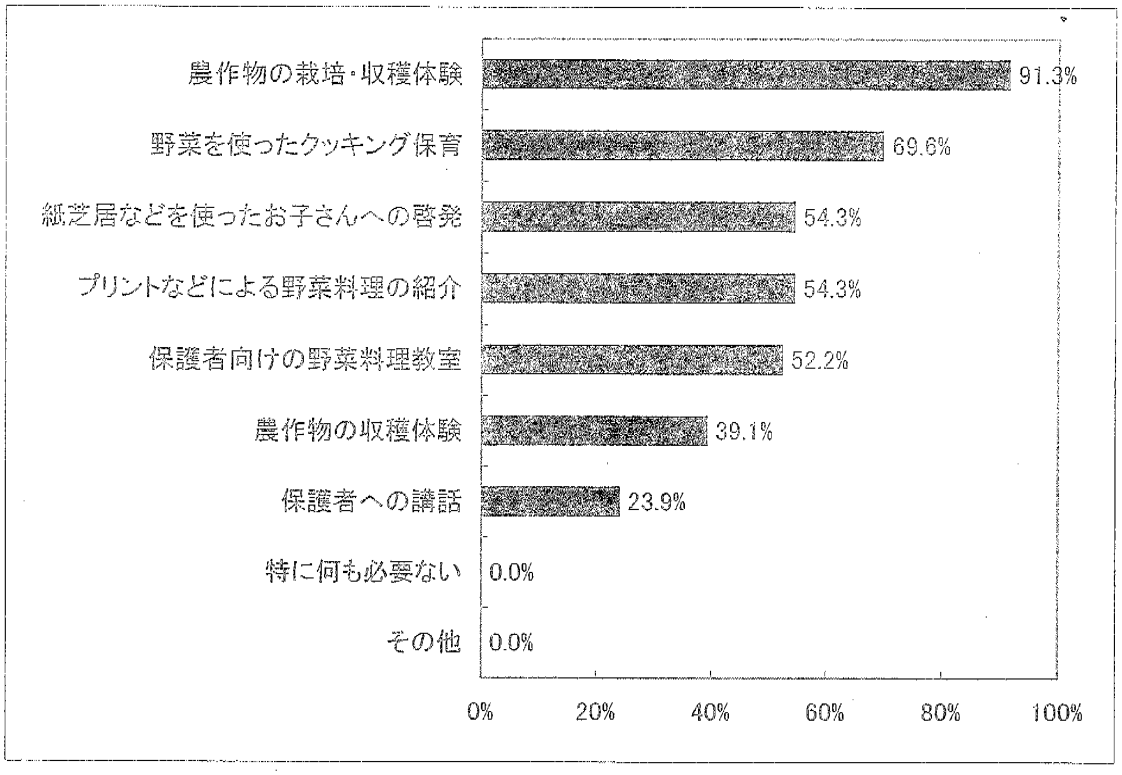
12　野菜が好きな園児の割合は？



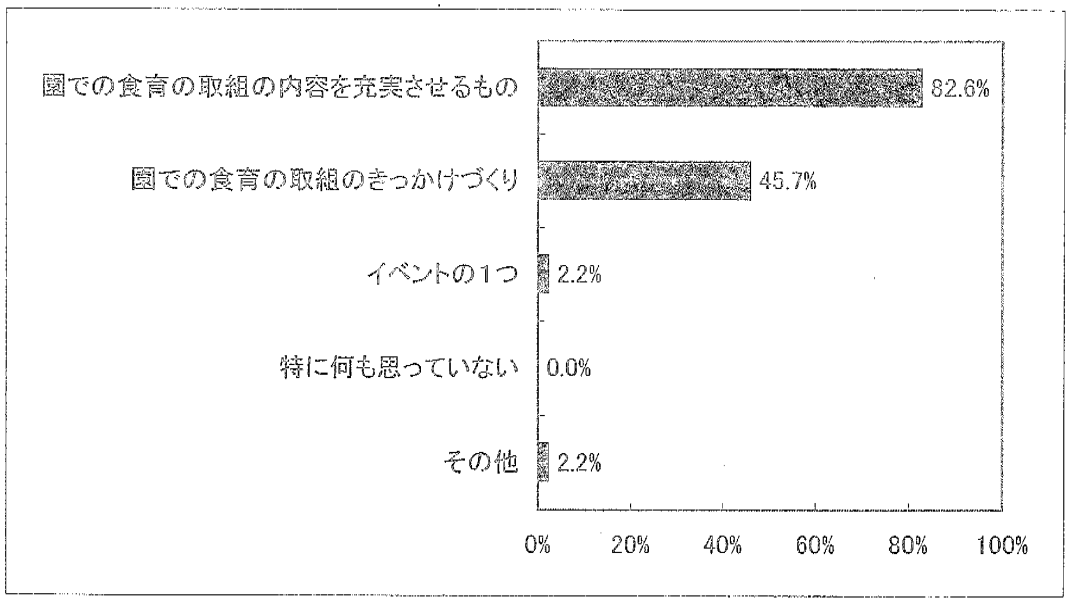
13　園児にもっと野菜を食べてほしいと思いますか？



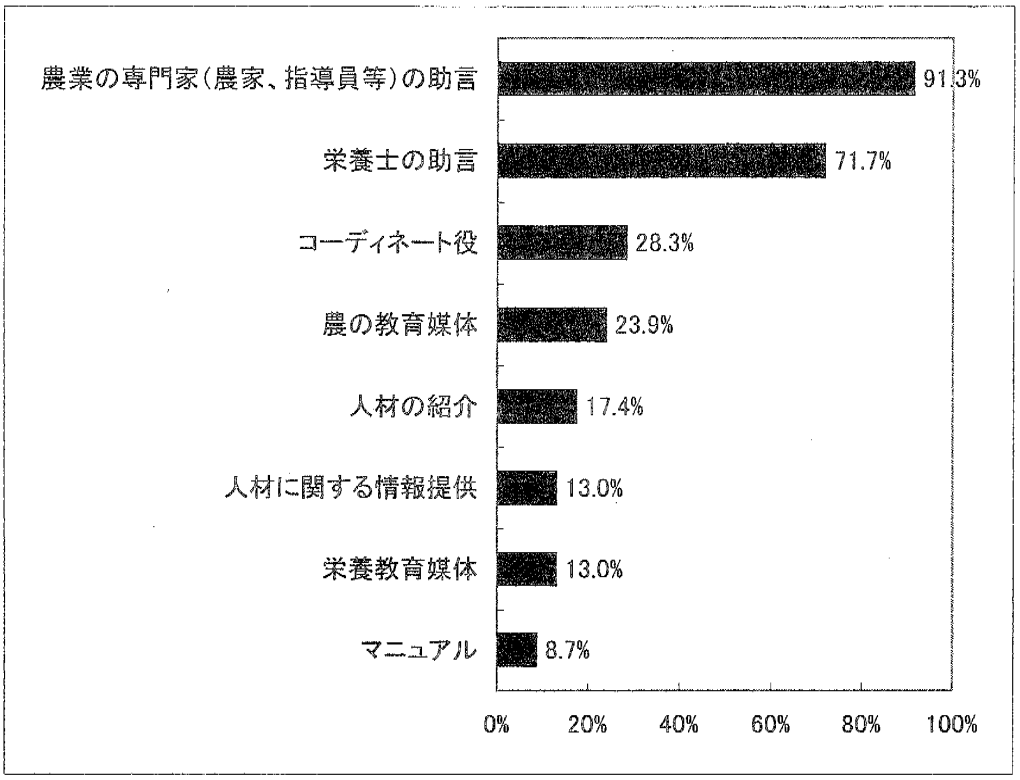
14　今後、園児にもっと野菜を食べてもらうために必要だと思う取り組みはどんなことだと思いますか？（複数回答可）



15　今回実施した食育教室をどのように認識していますか？（複数回答可）



10　今後このような食育に関する取組を継続して実施していく上で必要だと思うことは何ですか？
（複数回答可）



【感想文のカテゴリー分け集計表】

は種、定植時と収穫時に、「本日の体験について、お子さんがお家でお話されたことや、その様子を教えてください。」と、保護者に感想文を記載する用紙を配布した。
その内容をカテゴリーごとに分類した。

【は種、定植時の感想文】

全数：247名

主　語	内　容	(名)
両方	家で試食したらおいしかった	0
	子どもと一緒に調理した	0
	家族で食べた様子	0
	今後栽培したい	0
	楽しみにしている	0
子ども	当日実施したことの話し	166
	実施したことが楽しかった、おもしろかった	108
	種や苗が大きくなることへの楽しみ	69
	種が大きく育って食べることへの楽しみ	32
	実施したことがうれしかった	30
	不思議に思ったこと	16
	園がした栄養教育について	15
	大きくなることへの願い	14
	楽しみにしている様子	14
	絵	12
	親へ教えてくれたこと	11
	得意気、自慢	8
	実施したことでびっくりした	7
	興味が出てきている	2
	他の人に食べさせてあげたい気持ち	2
	自分の農作物への思いいれ	0
	また行きたい	0
	感動した	0
保護者	これを通じて親が考えたこと、学んだこと	21
	子がよい経験が出来てよかった	18
	全体への感謝	10
	親がうれしかったこと、よかったこと	7
	家庭での栽培実施している話し	5
	今後も継続して実施してほしい(期待)	4
	園への感謝	3
	農家への感謝	3
	子どもへの期待	1
	今後栽培したい	1
	家で試食したらおいしかった	0
	家で持って帰った野菜で料理を作った	0
	子どもへの感謝	0
	またこのような野菜を購入したい	0
	今後もっと野菜料理を作りたい	0
	一緒によい経験が出来てよかった	0

【収穫時の感想文】

全数：318名

主　　語	内　　容	(名)
両方	家で試食したらおいしかった	65
	家族で食べた様子	43
	子どもと一緒に調理した	29
	楽しみにしている	3
	今後栽培したい	1
子ども	当日実施したことの話し	123
	園で試食しておいしかった	89
	実施したことが楽しかった、おもしろかった	89
	実施したことがうれしかった	50
	得意気、自慢	42
	野菜嫌いだけど普段より食べた、食べようと	34
	当日実施した紙芝居の話し	32
	自分の農作物への思いいれ	19
	実施したことでびっくりした	17
	親に調理をせがむ	17
	楽しみにしている様子	15
	親へ教えてくれたこと	12
	当日食べた給食の話し	11
	絵	10
	不思議に思ったこと	3
	興味が出てきている	3
	他の人に食べさせてあげたい気持ち	3
	今後栽培したい	3
	家庭と園の料理の味のギャップ	2
	また行きたい	1
	感動した	1
	園がした栄養教育について	0
保護者	全体への感謝	39
	家で持って帰った野菜で料理を作った	24
	子がよい経験が出来てよかった	22
	家で試食したらおいしかった	21
	これを通じて親が考えたこと、学んだこと	21
	今後も継続して実施してほしい(期待)	13
	一緒によい経験が出来てよかった	8
	農家への感謝	8
	親がうれしかったこと、よかったこと	7
	今後もっと野菜料理を作りたい	3
	今後栽培したい	3
	家庭での栽培実施している話し	2
	子どもへの感謝	1
	園への感謝	1
	子どもへの期待	1
	またこのような野菜を購入したい	0

＜カテゴリー内容の例＞

【は種、定植時の感想文】

主　語	内　容	例
子ども	当日実施したことの話し	・土に指で穴をあけ、種を7個まいた。それから、種が見えないようにうしろの土をかけた。　・おじいちゃん、おばあちゃんに種のまき方を教えてもらった。 ・芽が出たての苗を本当にそーっと植えて土をかける様子を身振り手振りで教えてく
	実施したことが楽しかった、おもしろかった	・苗植え楽しかったわー。 ・茶色の種をまいて、みんなで出来たことが楽しかった。 ・楽しかった、また行きたい。 ・はじめてのだいこんの種まきはすごく楽しかった。 ・みんなで種まきをして楽しかった　等
	種や苗が大きくなることへの楽しみ	・枝豆が早く出来ればいいなー。 ・早く大きくならへんかなー。 ・いっぱい出来たらいいなー。 ・赤い種がだんだん変身して白いだいこんになると思う。葉っぱも上からもしゃもしゃ出てくると思う。すごく楽しみ。 ・おいしいだいこんが出来たらいいなー。
	種が大きく育って食べることへの楽しみ	・だいこんが大きくなって早く食べたい。 ・「大きくなったらどんな豆になるの？豆は食べるの？」と聞くと、「それはこれからのお楽しみ」と食べることをすごく楽しみにしているようです。 ・おいしいブロッコリーをみんなで一緒に食べたい　等
	実施したことがうれしかった	・種をまいた場所に行くと緑の芽がいっぱい出ていてすごくうれしかった。 ・おばあちゃんがやさしくてうれしかった。 ・「小さいブロッコリーの種をまいたよ」とすごくうれしそうでした。　等
	不思議に思ったこと	・だいこんの種はすごく小さいのに、どうやって大きくなっていくんかな。 ・だいこんの種は赤いのにだいこんが白いのが不思議だったようです。　等
	園がした栄養教育について	・いろんなお野菜を食べると元気になるんだよ。 ・野菜は1つの種類だけではなく、いろんな種類の野菜を食べないといけない ・紙芝居がおもしろかった。　等
	大きくなることへの願い	・たくさん豆が出来るといいなー。 ・大きくなりますように。 ・冬においしいブロッコリーが出来ますようにと話していました。　等

主　語	内　　容	例
子ども	楽しみにしている様子	・しばらくの間、「種は夜はもう眠ってるかなー、朝は起きてごはん食べてるかなー」と言ってました。 ・収穫を今から楽しみにしているようです。 ・前日から「ブロッコリーするねん！」とはりきっていました。　　等
	親へ教えてくれたこと	・大豆は大きくなったら「豆腐」になるねんでーと教えてくれました。 ・「だいこんの種は何色でしょうか？」等質問して、答えを教えてくれました。 ・苗の植え方を教えてくれました。　等
	得意気、自慢	・得意気にだいこんの種の話をしてくれた。 ・暑かったけど、がんばって植えたんやでと得意気でした。　等
	実施したことでびっくりした	・小さな芽が出て、植え替える時、すごくたくさんの根っこにびっくりした。 ・畑についたら、芽がいっぱい出てて、びっくりした。　等
保護者	これを通じて親が考えたこと、学んだこと	・種から育て、自分が食べるという喜びを理解してくれるといいなーと思いました。 ・枝豆の種が「大豆」だと初めて知りました。 ・お世話をして大きくなる喜びを少しでも感じてくれればいいなーと思います。　等
	子がよい経験が出来てよかった	・食べ物そのものだけでなく、種がどんなもので成長する過程など知ることが出来て良いなぁと思います。貴重な経験だと思います。 ・畑で育てられる経験が出来るのはとてもいいことだと思います。　等
	全体への感謝	・なかなか自然にふれ会う機会も少ないので、こういう経験をさせていただけて感謝しています。 ・ありがとうございました。　等
	親がうれしかったこと、よかったこと	・前はあまりブロッコリーが好きでなかったのですが、今は食べれるようになったので、それもあって、うれしそうな顔で話をしてくれたのが、とてもかわいく、うれしく思いました。　等
	家庭でも栽培を実施している話	・家でもトマトやあさがおを種から植え、大きなプランターへ植え替えたので、だいたいわかったみたいです。 ・家でもトマトを育てているので、興味があるみたいです。　等
	今後も実施してほしい（期待）	・これからもこういう体験をたくさんやってください。 ・前のところではこのようなことをしており、取れたてのピーマンの甘さに、ピーマン嫌いな子どもも感激していた。これからも他にもたくさん育ててほしい。　等

【収穫時の感想文】

主　語	内　容	例
子ども	当日実施したことの話し	・19個も水菜を取ったよ。 ・枝豆を抜く時、勢いあまって尻もちをついた。 ・大きな手袋をつけて、「よいしょ、よいしょ」と抜いた。 ・抜くのがかたかった。　等
	園で試食しておいしかった	・食べたらめちゃおいしかった。 ・甘くておいしかった。 ・自分で収穫して食べたらおいしかった。 等
	実施したことが楽しかった、おもしろかった	・1人の力で抜いた時、お尻をついて痛かったけど、楽しかった。 ・とっても楽しかった。 ・種まきも収穫も両方楽しかった。 ・なかなか出来ない収穫体験がとっても楽しかったようです。　等
	実施したことがうれしかった	・「見て見て、こんな大きいだいこんやで」とすごくうれしそうに話していました。 ・いーぱい取ってきたんやでーととってもうれしそうに話していました。 ・はさみでチョキチョキとったんやでとうれしそうに話していました。　等
	得意気、自慢	・家族みんなが食べるたびに「おいしいやろ？私がとってきただいこんやで」と自慢気に聞いていました。 ・野菜があまり好きではないのですが、自分が取ったことで「がんばったよ」と自慢していました。等
	野菜嫌いだけど普段より食べた、食べようとした	・枝豆嫌いな子が、「おいしい」と口いっぱいに食べている姿を見て、食育のすばらしさを実感しました。 ・普段は食べないのに、自分達でとってきたというのもあってか、おいしそうに食べていました。　等
	当日実施した紙芝居の話し	・りょくちゃんとそのくんが秋冬になると変身するのがおもしろかったようです。 ・紙芝居の内容を教えてくれました。 ・紙芝居は、野菜を食べることの大切さが子ども達にも大変よく伝わるすてきな紙芝居だったみたいですね。　等
	自分の農作物への思い入れ	・収穫した枝豆を大事そうに自分で持って帰りました。 ・新聞紙でくるんだだいこんを大事そうに抱きかかえて持って帰りました。　等

主　語	内　　容	例
子ども	実施したことでびっくりした	・虫が入っていてびっくりした。 ・大きなだいこんでびっくりした。　　等
	親に調理をせがむ	・「今日、家に帰ったらブロッコリーにマヨネーズをつけて食べたい。いいやろ？」 ・サラダにしてほしい。 ・家に帰ってからも「だいこん炊いてや」とずーっと言ってました。 ・「葉っぱも食べられるねん。食べたい」と言ったので、炒り煮にしました。　　等
	楽しみにしている様子	・先週から楽しみにしていて、だいこんの収穫に今朝はいつもより機嫌良く起床して、長靴持って行く！！バス乗って行く！！と大はりきりの様子で登所してくれました。 ・前日から収穫を楽しみにしていました。 等
	親へ教えてくれたこと	・「黒い豆は虫が食べているから、食べられへんねんで」と教えてくれた。 ・「葉っぱも食べられるねんで」等といろいろ教えてくれました。 ・豆の皮はさやって言うんだよ。 ・「なんでぬれた新聞紙にまいてあるか知ってるか？」とその理由を教えてくれました。　等
	当日食べた給食の話し	・ぽきっと折っておつゆに入れて食べた。おいしかった。 ・給食で食べて、おいしかった。　　等
保護者	全体への感謝	・いろんな経験をさせていただき、ありがとうございます。 ・貴重な経験をありがとうございました。 ・ありがとうございました。　　等
	家に持って帰った野菜で料理を作った	・早速夕食に枝豆をゆでて食べました。 ・子どもが必死で収穫したかと思うとより一層味わい深く、オーソドックスですが、塩ゆでして食べました。 ・いただいたプリントの調理方法でその日のうちにいただきました。　　等
	子がよい経験が出来てよかった	・子どもにとっても貴重な経験で、レシピまでいただき、今回のプロジェクトは大変よかったと思います。 ・子どもにとって自然とふれ合い、食べ物を収穫できるよい経験が出来たことをうれしく思います。　　等

主　語	内　　容	例
保護者	家で試食したらおいしかった	・収穫したブロッコリーをいただいたのですが、スーパーに売ってる物とは比べものにならないほど、美味しかったです。(本当に！！) ・いただいたレシピを作りましたが、酢とみそが合っていて、とてもおいしかったです。等
	これを通じて親が考えたこと、学んだこと	・子ども達にとって、自分達で収穫するということは日常では経験することが出来ないし、食べ物に対し興味を持つことも多くなるのだと思いました。また、楽しんで食べることも、食べ物の会話も増えるのだなーと思いました。 ・市販のものはこわいですね。こういう話しも子どもにしていきたいと思いました。　等
	今後も継続して実施してほしい(期待)	・こういう機会はどんどん今の子どもに与えてあげてほしいと思います。 ・今後もぜひこのような企画を続けてください。　等
	一緒によい経験が出来てよかった	・久しぶりの土いじりで、子どもと一緒に出来てよかったです。　　等
	農家への感謝	・藤本さんや森さんへもよろしくお伝えください。 ・よい経験をさせていただいて、農家の方に感謝申し上げます。　　等
	親がうれしかったこと、よかったこと	・自分も楽しみにしていたので、すごくよかったです。 ・このような取組は食育になってるなーと思い、よかったと思います。　　等
両　方	家で試食したらおいしかった	・自然な甘みが口いっぱいに広がり、おいしかったです。 ・新鮮でとてもおいしかったです。　等
	家族で食べた様子	・家族みんなでおいしいと言って、笑顔で食べました。 ・パパとおじいさんのおつまみ、おにいちゃんのおやつとたくさんの笑顔が見れました。 ・ブロッコリーはさっそくゆでて、「心あたたまるなー」と言って家族で食べました。 ・みんなでおいしくいただきました。みんなぱくぱく食べていました。　　等
	子どもと一緒に調理した	・作る時も「私も手伝う」と言ってはりきっていました。 ・お姉ちゃんも一緒に作ったので、楽しい夕食作りになりました。 ・本人に水菜を洗って切ってもらいました。等

保育所（園）・幼稚園における農作物の栽培・収穫体験を取り入れた
食育の取組のまとめ
（平成１８，１９，２０年度やましろ食育プロジェクト食育教室から）
と
食　育　資　料　集

平成２１年３月発行

編集　京都府山城北保健所
〒６１１－００２１　宇治市宇治若森７－６
電話　０７７４－２１－２１９２　FAX　０７７４－２４－６２１５
京都府山城南保健所
〒６１９－０２１４　木津川市木津上戸１８－１
電話　０７７４－７２－４３００　FAX　０７７４－７２－８４１２
協力　京都府山城北農業改良普及センター