

Point 1  
かぜに負けない体になる

Point 2  
うんちがすっきり  
でる

# 野菜でつくる 元気なカラダ

Point 3  
太りにくくなる

Point 4  
丈夫な歯になる

## こんな理由があります

1. ビタミンとミネラルは免疫力を高め、ウイルスや細菌と戦う力を強くします。
2. 食物繊維が腸の中の細菌のバランスを整え、腸の働きをよくします。
3. 食物繊維は、脂質や糖質の吸収をゆるやかにする効果があり、肥満を予防します。
4. タンパク質、カルシウム、ビタミンは丈夫な歯の形成を促進します。

# 野菜を食べないのはうちの子だけ？

ほうれん草のソテーは見た目を嫌がって食べてくれなかったな…。



苦い、からいって理由でみんなぼくたちを食べてくれないんだ。

少し工夫したら食べてくれたよ  
 ・調理する前に一緒に食材に触れる  
 ・型抜きで見た目を楽しくする



## 子どもが野菜を苦手を感じるのなぜ？

子どもたちが野菜を苦手だと感じる理由は、**苦味、食感や舌触り、におい、見た目**などです。そのため、野菜をすりおろす・細かく刻む・油で揚げるなど、調理方法にひと手間加えることで、苦手意識を軽減することができます。



松戸市公式クックパッド  
「まつどのキッチン」

子どもに人気の給食レシピも載ってるよ!!

## 子どもが好きな野菜5選

カルシウムで丈夫な歯に！

ブロッコリー



- 🥦 コーンとブロッコリーのスープ
- 🥬 お野菜しゅうまい

じゃがいも



- 🍟 フライパンでつくる簡単じゃがピザ
- 🍟 ポテトオムレツ

ビタミンいっぱい

トマト



- 🍅 トマトと卵のスープ
- 🍅 野菜たっぷりもちピザ

きゅうり



- 🥒 りんごときゅうりの簡単サラダ
- 🥒 きゅうりとひじきのマヨネーズ和え

さつまいも



- 🍠 じゃこと小松菜のさつまいもごはん
- 🍠 鬼まんじゅう

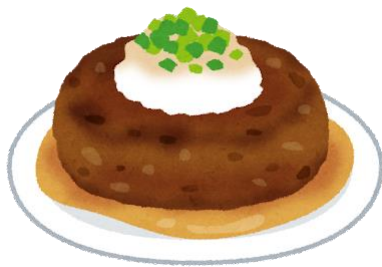
あれ、ぼくは？



# 野菜を使ったレシピ紹介



## 野菜と豆腐のハンバーグ



### 【材料（2人分）】

- ・たまねぎ 1/4個
- ・にんじん 4cm
- ・冷凍いんげん 5本（7cmくらい）
- ・豆腐 150g（水切りする）
- ・とりひき肉 150g
- ・塩、こしょう 少々

みじん切りにして  
軽く炒めておく



冷凍保存もOK

- ① ボウルに材料をすべて入れ、よく混ぜる
- ② 4等分にして、丸く形を整える
- ③ フライパンに並べフタをして、中火で3分、裏返して2分焼き、水大さじ2をまわし入れ、弱火で水分がなくなるまで蒸し焼きにする
- ④ 好みの味付けをする（しょうゆ、和風ドレッシング、ポン酢などがオススメ）

## 甘さ控えめ蒸しパン



### 【材料（180mLのタッパー2個分）】

- ・さつまいも 50g
- ・砂糖 6g
- ・牛乳 75mL
- ・ホットケーキミックス 50g

食物繊維で  
おながスッキリ！



レンジで簡単！

- ① さつまいもをサイコロ状に切り耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ500Wで1分間加熱する
- ② ボウルに材料をすべて入れ、よく混ぜる
- ③ タッパーにクッキングシートをしき、②を流し入れる
- ④ ラップをかけ、電子レンジ500Wで1～2分間加熱する（熱が通ったか様子を見ながら電子レンジで追加で加熱する）



## 手軽に取り入れられる野菜を上手に活用しましょう



### 冷凍野菜

- ほうれん草
- いんげん
- ブロッコリー
- ミックスベジタブル

食事の時は野菜から食べると  
肥満予防になるよ

### 缶詰

- トマト缶
- コーン缶



### カット野菜

- 千切りキャベツ
- カットレタス
- 野菜炒めセット

### 飲み物

- 野菜ジュース
- スムージー

# 「野菜王国・千葉」～全国ランキング～



さつまいも、ねぎ、  
にんじん、さといも、  
とうもろこし、  
しょうが、そらまめ



だいこん、さやいんげん、  
かぶ、マッシュルーム、  
しゅんぎく、みつば



キャベツ、えだまめ、  
やまのいも

たんぱく質たっぷり



出典：千葉県ホームページ「ちばの農林水産物ランキング！（順位別）」

## 千葉の野菜はここで買えます

### 直売所

#### JAとうかつ中央ファーマーズ マーケット さいてつて



所在地：松戸市金ケ作96-1  
営業時間：9時～17時（火曜定休）  
令和6年5月より、10時～18時に変わります。

地場野菜や果実、花などの農産物に加え、  
これらを原材料とした農産加工物を  
販売しています。

### 直売所

#### まつど農産物直売所 まつぼっくり



所在地：松戸市新作382-2  
営業時間：毎週火曜日 8時～12時  
毎週土曜日 13時～16時

地元生産者が丹精込めて栽培した新鮮で  
安全な農産物や加工食品を  
販売しています。



### スーパー

お近くのスーパーマーケットなどでも買えます⇒



## 松戸市食育シンボルキャラクターぱくちゃんのおしごと

SNSで食育に関するさまざま  
な情報を発信しています。

### Follow ME!!



X (旧Twitter)



Instagram



食育かるたで食に関する  
知識や、地域の農産物を  
紹介しています。

### 販売場所

松戸市役所 別館1階  
行政資料センター

価格 680円

※市ホームページからダウンロードも可能



ひ  
種々の  
野菜の  
口もち  
に長い  
かぶの  
歴史あり

作成：聖徳大学・千葉大学園芸学部・日本大学松戸歯学部・流通経済大学の学生  
（食育リーフレット作成メンバー）、松戸市健康政策課

協力企業：大塚製薬株式会社（松戸市と大塚製薬株式会社は、健康づくり等に関する連携協定を締結しています）

発行：令和6年3月 松戸市健康政策課  
松戸市小根本7-8京葉ガスF松戸第2ビル6階 TEL047-704-0055



下のクイズの答え  
市ホームページ

イラスト提供：農民イラスト



最後まで見てくれてありがとう。リーフレットのどこかにナスの花が1つ隠れているよ。  
探してみてね。答えは市ホームページかX(旧Twitter)を見てね。ぱくちゃんより。