

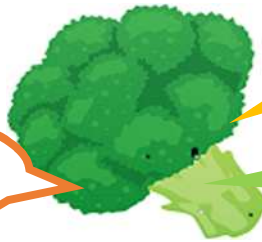
野菜を食べよう！



保育園では、子どもが食べやすいよう味付けや食感を工夫したり、一口食べたら褒めて楽しく食べるようにしています。野菜を育てたり絵本を読んだりして、野菜に親しむこともおすすめです。

指定野菜(*)とは、全国で消費量が多い野菜で、野菜の値段を安定させて、みんながいつでも野菜を食べられるように指定されています。(※14 品目:だいこん、にんじん、じゃがいも、さといも、はくさい、キャベツ、ほうれん草、レタス、なす、たまねぎ、きゅうり、トマト、ピーマン、ねぎ)

2026年にブロッコリーが追加(予定)されます。



食物繊維・ビタミン・ミネラル
 など栄養が豊富

蒸すと、栄養の流出が
 少ない

茎も刻んで食べられる

《公立保育所の給食レシピ》

ブロッコリーのチーズソテー

材料(子ども2人分)

★ブロッコリー	40g
★にんじん	10g
★塩	少々
★油	適量
★粉チーズ	4g(小さじ2)



～作り方～

- ① ブロッコリーは小房に分け、にんじんは、皮をむいて細切りにする。
- ② 塩を加えた熱湯で①を茹でて水気を切る。
- ③ 油をひいて、②をサッと炒める。仕上げに粉チーズをふり入れる。

オーブントースターでカリッと焼いても食感が変わっておいしいよ。

ブロッコリーの卵サラダ

材料(子ども2人分)

★ブロッコリー	40g
★ゆで卵(炒り卵)	20g(約1/2個)
★マヨネーズ風調味料	6g(小さじ1弱)
★ケチャップ	4g(小さじ1強)



～作り方～

- ① ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ② ゆで卵(炒り卵)を作る。
- ③ マヨネーズ風調味料とケチャップを混ぜ合わせる。
- ④ つぶした卵と①を③で和える。

オーロラソース: マヨネーズとケチャップを混ぜ合わせた鮮やかな色合いのソース。味付けに困ったときは試してみてね。