



そめいめん
いんじん
たまねぎ
しょうゆ
みりん
料理酒
塩

具だくさんにゅうめん

1人分野菜量
45g



材料 (幼児4人分)
そうめん 160g
豚こま肉 80g
油 少々 (1.2g)
はくさい 100g
にんじん 1/4本 (40g)
たまねぎ 1/4個 (40g)
干しいたけ 1個 (2g)
油あげ 1枚 (20g)
かつおだし 2カップ (400cc)
A しょうゆ 小さじ2 (12g)
みりん 小さじ2/3 (4g)
料理酒 小さじ1弱 (4g)
塩 少々 (0.2g)

作り方

- ① そうめんは茹でて冷水にとり、ぬめりをとる。1人分ずつ器に盛る。
- ② 野菜、水戻した干しいたけ、豚肉、油揚げを食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に油をひき、豚肉を炒めておく。
- ④ かつおだしににんじん、玉ねぎ、干しいたけを加え、火が通ったら、豚肉、白菜、油揚げを加えてさらに煮る。柔らかくなれば、Aを加えて味を調える。
- ⑤ ④にかける。

ポイント

食べやすいそうめんを使った園の人気メニュー。煮込むことでたっぷりの野菜も食べやすく♪

AIAI NURSERY 薊洲

ピーマンとツナのなかよしおにぎり

1人分野菜量
25g



材料 (幼児4人分)
ごはん 300g
ピーマン 5個 (100g)
ツナ缶 小1缶 (70g)
A しょうゆ 大さじ1/2 (9g)
三温糖 少々
塩 少々

作り方

- ① ピーマンを粗みじん切りにする。
- ② フライパンにツナ缶の油を入れて中火で熱し、①を炒める。
- ③ ②に残りのツナ、Aを加え、炒める。
- ④ ごはん③を混ぜて好みの大きさに握る。

ポイント

- ・ピーマンを小さく切って、油で炒めることで苦みが少なくなります。
- ・このおにぎりを食べると、不思議とピーマンが食べられるように♡

社会福祉法人なみはや福祉会 新家保育園

夏野菜のカレーライス

1人分野菜量
80g



材料 (幼児4人分)
ごはん 280g
牛肉 (薄切り) 80g
たまねぎ 2/3個 (100g)
にんじん 1/4本 (40g)
ピーマン 2個 (40g)
トマト 1/4個 (40g)
なす 1本 (80g)
オクラ 2本 (20g)
油 小さじ1/2 (2g)
カレーパウダー 2かけ (40g)

作り方

- ① にんじん、なすはいちょう切り、玉ねぎは短冊切り、ピーマンは千切り、トマトは皮を湯むきしてサイコロ状に切る。オクラは塩茹でし、小口切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、1口大に切った牛肉を炒める。火が通ったら、トマトとオクラ以外の野菜を全て加えさらに炒め、具材が浸るくらいに水を入れて柔らかくなるまで煮る。
- ③ カレーパウダーを溶かし、最後にトマト、オクラを加える。ごはんにかレーをかける。

ポイント

- ・カレーだといつもは苦手な野菜も食べられるように☆
- ・材料をあらかじめ切っておけば、調理時間を短縮できます。
- ・ひとつの鍋で煮るので、洗い物も少なくすみます。

大阪市立吉野保育園

夏野菜のカレーライス

1人分野菜量
102g



材料 (児童4人分)
ごはん 適量
牛肉 (薄切り) 160g
かぼちゃ 1/8個 (140g)
たまねぎ 小1個 (120g)
なす 1本 (80g)
トマト (水煮缶) 40g
ピーマン 1個 (20g)
セロリ 2cm (8g)
にんにく 1/2片 (2g)
油 小さじ1/2 (2g)
カレー粉 少々 (0.2g)
カレーパウダー 3かけ (44g)
水 カップ1と3/4弱 (340cc)

作り方

- ① 牛肉、かぼちゃ、ピーマンは1口大に切り、たまねぎはくし切り、セロリは小口切り、にんにくはみじん切りにする。なすは半月切りにして水にさらす。
- ② 鍋に油を熱し、にんにく、セロリを香よく炒め、カレー粉をふりさらに炒める。
- ③ 牛肉、たまねぎ、なす、ピーマン、かぼちゃの順に炒め、トマト、水を加えて煮る。
- ④ 煮あがれば、カレーパウダーを溶かし、さらに煮込む。ごはんにかレーをかける。

ポイント

大阪市の学校給食で毎年7月に登場する献立です。子ども達が大好きなカレーライスにたくさんの夏野菜を入れて食べやすくしています。

大阪市立公立小学校給食献立

トマトと卵のスープ

1人分野菜量
51g



材料 (2人分)
卵 1個
トマト 1/3個 (60g)
レタス 大1枚 (40g)
パセリ 適量 (2g)
顆粒コンソメ 小さじ1と1/2 (4g)
水 カップ1と1/4強 (260cc)
こしょう 少々

作り方

- ① トマトは皮を湯むきし、種をとって2cm角に切る。レタスは小さくちぎっておく。パセリはみじん切りにし、水にさらして水気を切る。
- ② 鍋に水と顆粒コンソメを入れて煮立たせ、トマト、レタスを加えてさっと煮て、こしょうをふる。
- ③ とき卵を流し入れ、ふたをして加熱する。器に盛り、パセリを散らす。

ポイント

加熱時間が短いので手軽にできます♪

福島区食生活改善推進員協議会 ふじの会

ズッキーニのソテー

1人分野菜量
100g



材料 (2人分)
ズッキーニ 1本 (200g)
オリーブオイル 大さじ1 (12g)
塩 小さじ1/4 (1.5g)

作り方

- ① ズッキーニを1.5cm程度の輪切りにする。
- ② フライパンに①を並べオリーブオイルをまわしかけ、中火で片面に焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱火でじっくり火を通す。
- ③ 塩をふり、器に盛る。

ポイント

- ・切って焼くだけなので簡単♪
- ・じっくり火を通すことで、柔らかくとうとうに仕上がりと、食べやすくなります。

福島区食生活改善推進員協議会 ふじの会

種ごとピーマンのさっぱり蒸し煮

1人分野菜量
50g



材料 (2人分)
豚ロース肉 (薄切り) 8枚程度 (120g)
ピーマン 4個 (100g)
小麦粉 大さじ1 (9g)
油 大さじ1/2 (6g)
A 水 大さじ1と1/2 (23g)
ポン酢しょうゆ 大さじ1 (18g)
みりん 大さじ1 (18g)
砂糖 大さじ1 (9g)
いりごま 小さじ1 (3g)

作り方

- ① ピーマンは縦半分に切り、種は残してヘタを取り除く。豚肉1枚を広げ、ピーマン1/2個をのせ、くるくると巻き、小麦粉をまぶす。
- ② フライパンに油をひき、①の巻き終わりを下にして並べ、火にかける。
- ③ 焼き色がついたら裏返し、Aを加えて蒸し焼きにする。
- ④ ふたをはずして、たれを全体にからめ、汁けがなくなるまで煮詰める。器に盛り、白ごまをふる。

ポイント

- ・ピーマンの種を取らないので、簡単＆エコ☆
- ・ピーマンを蒸し煮にすることで、甘味が出て食べやすくなります。
- ・子どもが好きな甘い味付けで、苦手なお子さんが多いピーマンも食べやすく♪

福島区食生活改善推進員協議会 ふじの会

情報提供

- 福島区がん検診等のご案内

がんは早期発見・早期治療が重要です。
健康と思う今こそがん検診！



◀がん検診等のご予約はこちら

- 大阪市の食育の推進について



食事に関するお悩みや質問などはこちらまで

福島区保健福祉センター 保健福祉課 (健康推進)
☎ 06-6464-9882

令和7年8月発行

かぼちゃのヨーグルトサラダ

1人分野菜量
82g



材料 (2人分)
かぼちゃ 1/12個 (100g)
ブロッコリー 4房 (50g)
たまねぎ 15g
A プレーンヨーグルト 大さじ1 (15g)
マヨネーズ 大さじ1/2 (6g)
しょうゆ 小さじ2/3 (4g)
こしょう 少々

作り方

- ① かぼちゃは小さめの1口サイズに切る。ブロッコリーは小房にわける。たまねぎは薄切りにする。
- ② 耐熱ボウルに①の野菜を入れ、ラップをして電子レンジ600Wで約5分加熱し、水気を切る。
- ③ Aを混ぜ合わせ、②を加えて混ぜる。

ポイント

電子レンジで加熱するだけなので簡単♪

福島区食生活改善推進員協議会 ふじの会

コーンパンケーキ

1枚分野菜量
30g



材料 (4枚分)
クリームコーン缶 120g
牛乳 大さじ4 (60cc)
卵 1個
ホットケーキミックス粉 150g
ビザ用チーズ 大さじ2と2/3 (40g)
油 小さじ1/2 (2g)

作り方

- ① ボウルに卵を割りほぐし、クリームコーン、牛乳を入れてよく混ぜる。
- ② ①にホットケーキミックス粉を加え、なめらかになったらビザ用チーズを混ぜる。
- ③ フライパンに油をひき、②の生地を流し入れ弱火で両面焼く。

ポイント

- ・缶詰で手軽に野菜がとれます。
- ・野菜が苦手なお子さんでもホットケーキで食べやすく♪

福島区食生活改善推進員協議会 ふじの会

大根なのにもっちり!? 簡単だいこんもち

1人分野菜量
75g



材料 (2人分)
だいこん 5cm程度 (150g)
片栗粉 大さじ1と2/3 (15g)
塩 少々 (0.2g)
油 小さじ2弱 (7.5g)
A しょうゆ 小さじ1と1/3弱 (7.5g)
酢 小さじ1/2 (2.5g)
砂糖 小さじ1/2 (2.5g)
ごま油 少々 (0.5g)

作り方

- ① だいこんをすりおろし、軽く水気を切る。片栗粉、塩を加えてよく混ぜる。
- ② フライパンに油をひき、①をスプーンで落とし入れ、両面を焼き色がつくまでこんがり焼く。
- ③ Aの材料を混ぜ合わせタレをつくり、②にかける。

ポイント

- ・だいこんおろしはフードプロセッサーでも手軽に作れます。
- ・材料を混ぜて焼くだけなので、ホットプレートでもお子さんと作るのもおすすめ♪
- ・もちもちの食感で野菜感を減らしてお子さんでも食べやすく☆

ふじのもり保育園

かぼちゃ白玉

1人分野菜量
20g



材料 (2人分)
白玉粉 40g
かぼちゃ 40g
牛乳 大さじ2と2/3 (40cc)
ゆで小豆 (缶詰) 大さじ2 (30g)

作り方

- ① かぼちゃは皮をとり除き、電子レンジで加熱し、熱いうちにつぶす。
- ② ①に牛乳を加え混ぜ、さらに白玉粉を加えて耳たぶほどのやわらかさにこねる。(水分が足りなければ水をたす)
- ③ 1人5個ずつに丸め、沸騰したお湯に入れて浮いてきたら冷水にとる。
- ④ ③を器に盛り、ゆで小豆を添える。

ポイント

白玉に混ぜることで、お子さんでも野菜を食べやすく♪

福島区食生活改善推進員協議会 ふじの会



野菜を食べよう!



大人は

1日の野菜摂取目標量は350g以上!



野菜350g
はこれくらい

野菜350gは料理にすると小鉢5皿分
野菜料理を1日5皿食べましょう!



1皿＝野菜約70g

大阪市民は、目標に対して
約100gの野菜が
足りてへんねん



緑黄色野菜 120g



その他の野菜 230g



1日5皿ということは、
毎食、
野菜食べなあかん



子どもは

野菜と友だちになろう!

1日の野菜の目安量

幼児(3～5歳)



240g

幼児(1～2歳)



210g

苦手の理由別

野菜嫌いの工夫

緑が嫌
初めてのものが嫌

見ため

- ・細かく刻む(スープや炒めものに)
- ・すりおろす(シチューや蒸しパンに)
- ・包む(オムレツやぎょうざに)

苦み・えぐみ
すっぱい

味・におい

- ・長めに加熱する(ピーマン、玉ねぎ等)
- ・下茹でする(ピーマン等)
- ・子どもの好きな風味や味をつける(カレー粉、ケチャップ等)
- ・揚げたり、炒めたりしてコクを加える天ぷらや、から揚げ、素揚げにする炒めてから煮る(青菜等)

かたい
飲み込みにくい
噛み切りにくい

食感や歯ざわり

- ・やわらかく煮る
- ・小さく切る

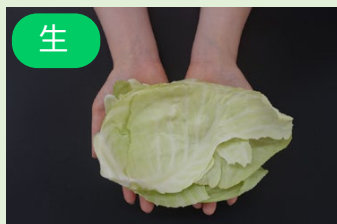
野菜をたくさん食べるコツ



コツ
1

加熱調理してかさを減らす

「茹でる」「煮る」「炒める」「電子レンジにかける」など加熱すると、
かさが減り、たくさんの野菜量をとることができます。



生



茹で

キャベツ100g

コツ
2

カット野菜・冷凍野菜・缶詰の活用

「野菜料理は面倒」というときに、下処理や加熱の手間を省いて、
手軽に野菜をとることができます。

サラダ用

- ・レタス
- ・千切りキャベツ、大根サラダなど
- ・トマトも洗うだけで食べられる

加熱用

- ・野菜炒め用(もやし、キャベツ等入り)
- ・鍋用(白菜、ねぎ等入り)

カット野菜



コツ
3

外食時も野菜の多いメニューを選ぶ

野菜小鉢のある定食などを選んだり、丼などの一品料理は野菜の
一品を加えましょう。

野菜をたくさん食べられる飲食店

「やさしいTABE店」もぜひご活用ください!

福島区の「やさしいTABE店」登録店舗はこちら→

