

8月31日は8(や)31(さい)の日!

野菜の日 野菜の日 野菜の日 野菜の日



# 野菜月間 パネル展示

日野市は、  
ベジ活350両手山盛りいっぱいを習慣に  
～1日350gの野菜を食べよう～

をキャッチフレーズに食育を推進しています。

本展示では、野菜に関連した  
日野市の様々な取り組みを紹介します。



本展示についてのお問い合わせは

日野市健康課(生活・保健センター内) 電話 042-581-4111  
FAX 042-583-2400

野菜の日 野菜の日 野菜の日 野菜の日

野菜1日350g

# めやす量はこのくらい



野菜70gは  
このくらい



トマト  
中くらい 約1/2個



なす  
12cmくらい 約1本



ピーマン  
小さめ 約2個



もやし  
約1つかみ分



にんじん  
中くらい 約3cm



きゅうり  
中くらい 約1本



キャベツ  
中ほどの葉 約1枚



玉ねぎ  
中くらい 約1/4個

大きいお皿(料理)は  
**2皿分**  
と数えます

野菜料理5皿が  
めやすです!



野菜炒め



野菜の味噌汁



ほうれん草の  
おひたし



切干大根の  
煮物



野菜サラダ



野菜の煮物



## 健康課

# 旬の地元農産物を活用した学校給食

## 【日野産たまごの親子そばろ丼】 小学校中学年 4人分

材料	分量	切り方	作り方
米	茶碗4杯		
油	2g		<b>ごはん</b> ①米を炊く。
鶏ひき肉	140g		<b>鶏そばろ</b> ①野菜を切る。高野豆腐はだし汁で戻して切る。 ②鶏ひき肉としょうがを炒め、調味料を加える。 ③②に切った野菜と高野豆腐、調味料を加えて煮る。
☆しょうが	1.2g	みじん切り	
みりん	9g		
砂糖	2.5g		
濃口しょうゆ	1.2g		
☆にんじん	70g	粗みじん切り	
☆こまつな	9g	ざく切り	
凍り豆腐	15g	粗みじん切り	
だし汁	10g		
みりん	3g		
砂糖	3g		<b>いり卵</b> ①卵を溶いて調味料を加える。 ②①を炒める。
濃口しょうゆ	5g		
酒	5g		
油	2g		☆日野産食材☆ しょうが にんじん こまつな 鶏卵
☆卵	1個		
酒	7g		
みりん	7g		
砂糖	5g		

鶏そばろ

いり卵



## 【東光寺たくあんバーグ】 小学校中学年 4人分

材料	分量	切り方	作り方
豚ひき肉	220g		①豚ひき肉～パン粉を練り混ぜて成型する。 ②せん切りにした東光寺たくあんを①にのせる。 ③フライパンでしっかりと焼く。
玉葱	120g	みじん切り	
白みそ	11g		
こしょう	少々		
☆卵	1個		☆日野産食材☆ 鶏卵 東光寺たくあん
パン粉	20g		
☆東光寺たくあん	50g	せん切り	



学務課

# ひのっ子シェフコンテスト

## ひのっ子シェフコンテストとは

ひのっ子シェフコンテストは、児童が食べることや食材の大切さを感じることで食への関心を高め、心身ともに健康な子どもを育てることを目的としています。市内で採れる地場産の食材を使ったオリジナルレシピを考え、本選では実際に調理をし、腕を競います。

毎年、栄養士・調理員が選んだ特別賞を受賞した作品は、市内の小中学校全校で学校給食のメニューとして実施されるほか、その他の応募作品も学校給食で提供されています。

参加対象：市内在住の小学校4年生から6年生

個人またはグループ(2名)

審査基準：日野産食材の活用、オリジナリティ(アイデアや工夫)

給食にふさわしいか、見た目、味、手際の良さなど

令和5年度 日野市中央公民館事業

## 第17回 ひのっ子シェフコンテスト 金賞受賞作品

### 「日野産ナムルのカラフルビビンバ」



#### 作り方

- ①お米を炊き、もち麦を加えてご飯をたく。
- ②「1」チムルを作る。
- ③にんじん千切り、小松菜を2〜3cmに切る。
- ④にんじん、小松菜、もやしをゆわくかくなるまで茹でる。
- ⑤しょうが水(もやし、ジャコ(小サイズ1/2)、いりごま(小サイズ1))をまぜる。
- ⑥たくあんを千切りにする
- ⑦もぎら菜をゆでる。
- ⑧しいたけをみじん切りにする
- ⑨米にたく、しょうが、しょうゆ、酒、さとう、みりん、コチジャンをまぜて調味料を作る
- ⑩フライパンに油をしいて、しいたけともぎら菜を炒める
- ⑪やけてきたら★を入れて酒がとぎで炒める
- ⑫もりつけ
- ⑬ごはんの上には、たくあん、ナムル、もぎら菜をのせる。

#### 材料(4人分)

お米	1.5合	たくあん(黄色)	8枚(60g)	しょう油	小さじ1
もち麦(白麦)	50g	いりごま	小さじ1(2g)	さとう	小さじ1
にんじん	1/2本(70g)	にんにく(チューブ)	4g	酒	小さじ1
もやし	1/2袋(100g)	しょうが(チューブ)	3g	みりん	小さじ1
小松菜	2束(60g)	ジャコ(チューブ)	小さじ1/2	ごま油	大さじ1
しいたけ	2枚(25g)	鶏がらスープの素	小さじ1/2	コチジャン	5g
豚ひき肉	100g	サラダ油	5g		

～私が考えました！～

日野第五小学校 四年生  
つちや まさし  
土屋 仁さん



★日野産食材を使ったポイント？  
色どりをよくした。味つけなど工夫して、にがでも食べやすいようにした。

令和5年度日野市中央公民館事業

## 第17回 ひのっ子シェフコンテスト

「秋のつめこみ 隠し味コロケ」

金賞受賞作品

～私が考えました！～  
日野第五小学校 四年生  
つちや まさし  
土屋 仁さん

★日野産食材を使ったポイント？  
色どりをよくした。味つけなど工夫して、にがでも食べやすいようにした。

令和5年度日野市中央公民館事業

## 第17回 ひのっ子シェフコンテスト

「れんこん肉団子と野菜たっぷりあんかけ日野丼」

銀賞受賞作品

～私が考えました！～  
東光寺小学校 六年生  
小川 颯心さん

日野産食材を使ったポイント？  
たくさん使ったので、美味しく食べてほしい。

令和5年度日野市中央公民館事業

## 第17回 ひのっ子シェフコンテスト

「じゃがいもの野菜ゴロゴロスープがけ」

銅賞受賞作品

～私が考えました！～  
豊田小学校 四年生  
電井 晴輝さん  
竹内 穂花さん

★日野産食材を使ったポイント？  
まじりつけた野菜、かき混ぜたところ。

令和5年度 日野市中央公民館事業

## 第17回 ひのっ子シェフコンテスト

銅賞受賞作品  
子ども審査員受賞

「なしかレー」

～私が考えました！～  
豊田小学校 四年生  
松岡 優斗さん  
深山 剛太さん

★日野産食材を使ったポイント？  
なかにしごきつけた。たくあんも使いました。

令和5年度日野市中央公民館事業

## 第17回 ひのっ子シェフコンテスト

銅賞受賞作品

「なしかレー」

～私が考えました！～  
豊田小学校 四年生  
電井 晴輝さん  
竹内 穂花さん

★日野産食材を使ったポイント？  
まじりつけた野菜、かき混ぜたところ。

第17回 ひのっ子シェフコンテスト

### 当日の日野産食材は

- ◇梨、小松菜、キャベツ (栄町 奥住 方彦さん)
- ◇じゃがいも、たまご (百草 由木 勉さん)
- ◇さつまいも (豊田 梅田 明良さん)
- ◇冬瓜 (平山 根津 一生さん)
- ◇にんじん (川辺堀之内 岸野 國男さん)
- ◇大根 (平山 馬場 勝さん)

○お米は日野市と姉妹都市の岩手県紫波町の  
新米「ひとほれ」を使用しています。

JA 東京みなみと市内農家の  
ご協力により日野産食材を  
そろえることができました！

ひのっ子シェフコンテスト実行委員会

# 日野産野菜を买える場所

日野市ホームページ →  
こちらへ →



★グーグルマップもあります

広報ひの 2023.11月農業特集号より  
平山・豊田地区マップ

## 日野産農産物を買って応援！ ～平山・豊田地区編

ID 1018258



- ：庭先
- ：有人直売
- ◆：自動販売機

ID 1020563

営業時間、マップなどの詳細はこちら▶



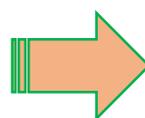
- 1 馬場 雅一(庭先)**  
■通年の月曜・水曜・金曜日 豊田5-22-25 野菜全般
- 2 馬場 勝(庭先)**  
■4月～6月 豊田5-36-13 野菜全般
- 3 馬場 裕真(庭先)**  
■8月～3月 豊田6-4-8 野菜全般
- 4 マルシェひらやま**  
■月曜～土曜日 ※祝日、年末年始を除く 豊田5-18-19 野菜全般、果物
- 5 阿川園(有人直売)**  
■6月～8月 豊田3-6-5 野菜全般
- 6 馬場 清治(有人直売)★**  
■4月下旬～7月 豊田2-9-4 野菜全般



- 7 勝毛 勇一(有人直売)★**  
■4月～6月 豊田2-28-5 野菜全般
- 8 馬場 裕真(有人直売)**  
■4月～6月 豊田1-30-1 野菜全般
- 9 旗野農園(有人直売)**  
■通年の平日午前 ※雨天、祝日を除く 豊田1-3-2 野菜全般
- 10 遠藤農園(有人直売)**  
■8月上旬～11月 豊田4-14-2 野菜全般
- 11 岸野農園(自動販売機)**  
■11月～7月中旬 豊田2-52-2 野菜全般

## 都市農業振興課公式「X」はこちら

市内の農業情報をいち早くお届けします。  
皆様からのフォローお待ちしております！  
アカウント名：日野市都市農業振興課【公式】  
アカウントID：@agri\_hino  
掲載内容：野菜直売イベント情報、農家さんの紹介、  
市民農園の募集など #日野市 #農業



都市農業振興課

# 日野市女性農業者の会「みちくさ会」の夏野菜レシピ

みちくさ会(日野市女性農業者の会) ~おすすりレシピ~

夏野菜をおいしく食べましょう! ...じゃがいも編

## 《オープンオムレツ》



- ◆材料(26cm フライパン 1枚分)
- ・じゃがいも 大 3~4個
  - ・卵 5個
  - ・ベーコン 5枚
  - ・ローズマリー(乾燥)少々
  - ・塩小さじ1弱・こしょう適量
  - ・油(サラダ油又はオリーブ油)

- ◆作り方
- ① じゃがいもを1.5cm角に切り、水にさらす。
  - ② フライパンに油大4をいれ、じゃがいもが柔らかくなるまでじっくり火を通し、塩こしょうで味をつける。
  - ③ じゃがいもが柔らかくなったらベーコンを入れ炒める。
  - ④ ③にローズマリーを入れ、香りが出たら火を止める。
  - ⑤ 卵をボールに割りほぐし、④を入れ混ぜる。
  - ⑥ 油(大2)を敷いたフライパンに⑤を流しいれる。具が片寄らないように広げる。
  - ⑦ 弱火でフタをして焼く。(こげないように注意)
  - ⑧ ほどよいこげ目がついたらひっくり返し両面焼く。

...ひとことポイント...

◆とっても簡単で美味しい一品です。 提案者:みちくさ会会員 土方 京子

## おまけのレシピ

### 山形の「だし」

〈材料〉 4人分

- ・なす 1個
- ・きゅうり 1本
- ・玉ねぎ 小1個
- ・にんじん 少々
- ・みょうが 2個
- ・つゆの素
- ・かつお節

- ◎ あたたかいご飯の上にのせると、暑くて食欲のない時でも食欲増進!
- ◎ 冷やっこの上にのせて食べてもおいしいです。

- ① 材料の野菜をみじん切りにして、かつお節とつゆの素で混ぜ合わせる。

### 山形の「だし」アレンジ風

上記の材料にオクラ、しいも、モロヘイヤ(さつと茹でる)、ひきわり納豆、白だしを混ぜると、粘りけのあるヘルシーな味わいになります♪



ほかにも日野市のホームページに  
↓ 野菜レシピがいっぱい ↓



みちくさ会(日野市女性農業者の会) ~おすすりレシピ~

夏野菜をおいしく食べましょう! ... 茄子編

## 《茹で茄子のラー油がけ》



材料(4人分)

- ・なす 6~9個
- ・調味料(合わせておく) ラー油小1・塩小1/2
- しょう油大4
- ごま油小2・酢大2
- 砂糖大1強
- しょうが1片
- 長ネギ1/2本
- 青じそ・かいわれ

作り方

- ① なすはへたを切り、たて半分に切る。熱湯2ℓに焼きみょうばん一つまみを入れ、なすを入れ、おとしぶたをして4分~5分ゆでる。湯を切り、ザルにあげておく。あら熱をとって冷蔵庫で冷やし、5cm幅の斜め切りにする。
  - ② しょうがと長ネギはみじん切り青じそはせん切り、かいわれは3cm位に切る。
  - ③ 調味料は合わせておく。
- 器になすを並べて青じそ、かいわれを散らしてタレをかける。

...ひとことポイント...

夏に冷やして食べると一層おいしいです。(提案者:みちくさ会会員 井上利子)

## 都市農業振興課

# 野菜大好き♡保育園給食

日野市立保育園では旬の野菜を取り入れた給食を提供しています

子どもたちが育てた野菜も給食に使用しています！

3・4・5歳児クラスが夏野菜を育てています☆



子どもたちが野菜を切ってくれました♪



日野産農産物も活用！



みんなで育てた野菜はおいしさ2倍！！

保育課

# おすすめ 夏野菜レシピ



保育園給食の夏野菜レシピを紹介します！

## 夏野菜の炒め煮かけごはん

<材料 4人分>

精白米 220g (約1カップ半)  
カレー粉 0.8g

オリーブ油 8g (約小さじ2)  
にんにく 2g (約小1/2片)  
ベーコン 20g (約1枚)  
豚肉小間切れ 80g  
玉ねぎ 80g (約小1/2個)  
にんじん 40g (約2cm)  
なす 80g (約1個)  
かぼちゃ 160g (小1/4個)  
トマト 120g (小1個)  
ピーマン 20g (小1/2個)

ワイン 8g (約小さじ2弱)  
ケチャップ 12g (約大さじ1弱)  
塩 0.8g (一つまみ)  
しょうゆ 4g (約小さじ1)

夏野菜たっぷり！



<作り方>

- ① カレー粉を入れてご飯を炊く
- ② にんにくはみじん切り、他は食べやすい一口大に切る
- ③ 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて弱火で炒めて香りを出す
- ④ 他の材料を入れて中火で炒める
- ⑤ 調味料を加えて弱火で煮る
- ⑥ 柔らかく煮えたら火を止める
- ⑦ ご飯に炒め煮をかけて、できあがり

## 冷やしトマトそうめん

<材料 4人分> ※おやつ分量です  
そうめん 120g

きゅうり 40g (1/2個)  
トマト 80g (中1/2個)  
酢 2g (約小さじ1/2)  
きび砂糖 2g (小さじ1/2)  
しょうゆ 6g (小さじ1)

きび砂糖 1.6g (約小さじ1/2)  
塩 0.8g (一つまみ)  
しょうゆ 12g (小さじ2)  
本みりん 3.2g (約小さじ1/2)  
酒 3.2g (約小さじ1/2)  
水 200ml (1カップ)  
削り節 8g

暑い夏にぴったり！



<作り方>

- ① 鍋に分量の水を入れて加熱し、削り節を煮出してだし汁をとる
- ② 削り節を漉して、調味料を混ぜ合わせ、冷やしておく
- ③ トマトは湯むきをして皮を取り除き、野菜を一口大に切り、調味料で煮て、冷ましておく
- ④ そうめんをゆでて、流水で洗う
- ⑤ つゆ、そうめん、具材を盛り付けて、できあがり

ほかにも保育園給食・離乳食レシピをクックパッドで公開しています！ぜひ **フォローする** をクリックしてください！  
市HPからもアクセスできます。

<http://cookpad.com/kitchen/13438887>  
クックパッド検索話題のキッチン—公的機関



保育課

# 野菜1日350gを目指しましょう

## 野菜のよいところ

血糖値の  
上昇を抑制

めやすは  
両手山盛り1杯以上

低カロリー  
肥満予防

食卓の彩りが  
豊かに



目安は野菜料理を  
1日5皿（5つ）以上  
食べましょう！



+1

今こそ、  
野菜で健康習慣

おうちご飯に  
野菜をプラス1皿

SMART LIFE PROJECT

成人が必要な栄養素を摂取できる  
1日の野菜の量は350g。  
健康意識の高まる今、  
野菜をもう一皿足して、  
野菜のチカラを、あなたのチカラに。

子どもの目安量は…

1～2歳	3～8歳	9～11歳	12～14歳	15歳以上
210g	240g	290g	300g	350g

出典：第6次日本人の栄養所要量活用編



健康課