

好き嫌いなく、野菜を食べよう!

のう せつ さい まい のこ
農家さんが大切に育てた野菜です。毎食残さず食べましょう。



◆好きな野菜:

◆その理由は:

あじ 味だけでなく、色、形、食感(やあらかい、固いなど)、
おなかのすきぐあいによっておいしさは変あるよ!
いろいろな食べ方を試して好きになってね!



さい
野菜には
こんな「力」があるよ!

よくかんで食べるから
頭がハッキリするよ

かぜを
ひきにくくなるよ

元気で
いられるよ

うんちが
出やすくなるよ

ほね は
骨や歯が
じょうぶになるよ



作って
みてね

「さかえの野菜」を使ったおいしいレシピ

磯香あえ

磯香あえに加えた「のり」が水分を吸収するので、
お弁当のおかずに向いています。

ざいりょう
材料(4人分)

- キャベツ 2枚 (200g)
- こまつな 2株 (100g)
- 焼きのり 1枚
- しょうゆ 小さじ2
- 塩 少々

☆キャベツやこまつなは、ゆでる代わりにラップ
に包んで電子レンジで加熱もOKです。

☆のりはちぎって加えます。焼きのりでも味付
けのりでもよいです。韓国のりを加えると、
風味が少しちがった磯香あえになります。

作り方

- ① キャベツを短冊切りにする。
- ② こまつなを2cmに切る。
- ③ キャベツ・こまつなを沸騰した湯に入れて
ゆでる。
- ④ ボウルに、野菜の水をきって入れる。
- ⑤ 塩・のり・しょうゆを加えて混ぜる。



「さかえの野菜」が
給食に出ることもあるので、
給食にのりを出してね!

給食の時間は、
みんなでおいしく食べようね!



さかえの野菜を

知って・食べて・元気に!



線でむすんで
みよう

この花の野菜はな～に?



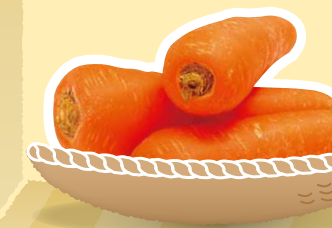
細長くて
かじるとポリポリ
音がするよ



実は花より
もっと濃い
色だよ



花芽がつく前に
オレンジ色の
根を食べるよ



にんじん



きゅうり

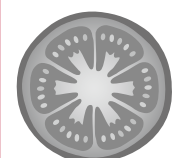


なす



線でむすんで
みよう

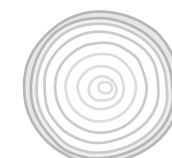
このおなかの野菜はな～に?



すこし酸味のある
野菜だよ



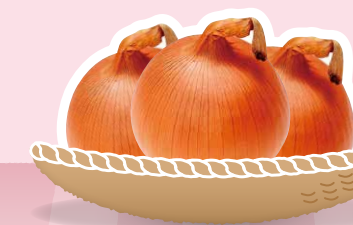
緑のほかに
赤色の実が
あるよ



炒めると
あま
甘くなる
野菜だよ



ピーマン



たまねぎ



トマト

まちたんけんで
さがしてみよう!!

★
1
やじまのうえん
矢島農園
やじま きよひさ
矢島 清久 さん

★2 ★2
やじまのうえん
矢島農園
やじま さとし
矢島 聡さん

3 3
やしまかんぼうのうえん
矢島漢方農園
やしま ひさみち
矢島 久道 さん

さがしてみましょう。

よし かじゅ
吉野果樹園
(トマト、ぶどう)

千秀小学校 (トマト、ぶどう)
金井高校

★
4
やじまのうえん
矢島農園
やじま よしひさ
矢島 義久 さん

★ ★
いいじまのうえん
飯島農園
いいじま さとる
飯島 悟 さん

7
すどうのうえん
須藤農園
すどう げんじ
須藤 源治さん

小山台小学校
かんじょうごう
環状3号線

8
みつはしのうえん
三橋農園
みつはし せいじ
三橋 清二 さん

★9
たなか のうえん
田中農園
たなか しげかず
田中 茂一 さん

★
たなか のうえん
田中農園
たなか ふみえ
田中 文江 さん

10
よこはま
JA横浜HAMM
じょ ごう
直売所 本郷店
まつまる かずよし
店長 松丸 和義

11 し えんのうえ
子ども支援農園
たかだ よしかつ
高田 良活 さん

12
たかはしのうえん
高橋農園
たかはし ゆきのぶ
高橋 幸信 さん

13
つのだ のうえん
角田農園
つのだ まさひさ
角田 雅久 さん

「さかえの野菜」の大集合

「^{さい}さかえの^{さかえく}野菜」は栄区で作られている代表的な野菜（24種類）です。

季節にあわせて新鮮な野菜が食べられます。一番よくとれておいしくなった時期を食べ物の「旬」といいます。

まちたんけんで
見つけた野菜に
○をつけてみよう

春

秋

夏

冬



たけのこ トマト ほうれんそう こまつな

カリフラワー だいこん かぶ ブロッコリー レタス キャベツ

ねぎ

ほうれんそう かぶ なす ブロccoli カリフラワー ピーマン
 しゅんぎく だいこん トマト キャベツ にんじん みすな はくさい ねぎ

えだまめ
えんどう
トマト
ピーマン
なす

いんげん
たまねぎ
とうもろこし
こまつな
きゅうり

カリフラワー ブロッコリー だいこん みずな かぶ こまつな

しゅんぎく ほうれんそう キャベツ にんじん ねぎ ごぼう

1年中作られている野菜はど〜れ？ さい さい 〈野菜の名前〉

さかえく さい ほか

栄区では野菜の他にじゃがいも、さといも、ぶどう、なしなども作られています。しらべてみてね!

れい わ げんざい じょうほう へんこう
令和4年9月現在の情報です。変更する場合があります。

まちたんけんであかったこと・気づいたことをメモしよう