

「ぼく」「わたし」が作る、野菜を使ったおやつ

～食事づくりは子どもの五感を育てます～



1 今日は何を作るの？ **“春野菜を使ったプチピザ”**を作ろう！

→ テーブルの上にあるお野菜の名前は？ 見たことは？ 食べたことは？

2 どんな材料を使うの？

春キャベツ、スナップエンドウ、ミニトマト、ぎょうざの皮
ピザソース、とろけるスライスチーズ、ツナ缶

3 用意しておくものは？

ボウル1つ、ざる1つ、おなべ1つ、小さじ1つ、 Tongue 1つ、ほうちょう1丁、
まな板1枚、クッキングシート、ステップ台、ふきん、お皿、スプーン、フォーク

4 気をつけることは？ テーブルの上のシートをご覧ください。

5 どうやって作るの？（材料は、春野菜を使ったプチピザ2枚分です）

- ① 春キャベツ(葉3枚)は、水で洗って手で小さくちぎる。
- ② スナップえんどう(3本)、ミニトマト(2個)はいっしょにざるに入れ、水で洗う。
- ③ ミニトマト(2個)はへたをとり、ほうちょうで半分に切る。
- ④ おなべに水を入れて火にかける。フツフツしてきたら、春キャベツとスナップエンドウをおなべに入れて、ゆでる。やわらかくなったら火を止める。ざるにあげ、水を流す。
- ⑤ キャベツが冷めたら、しっかり水気を絞る。スナップエンドウは筋をとり、半分にさく。
- ⑥ クッキングシート(オーブン皿の上に敷いておく)にぎょうざの皮(2枚)を並べ、ピザソース(小さじ1)をうすくぬる。その上に、春キャベツ、スナップエンドウ、ミニトマト、ツナ、チーズをのせる。(チーズは手で小さくちぎりながらのせてね♪)
- ⑦ オーブントースターで10分くらい焼く。(実習はオーブン 200℃、10分)
(五感を使って)焼いているところを観察してみよう！チーズは溶けたかな？どんなにおいがる？
こげたにおいはしていないかな？ やけどしないように気をつけてね…

6 みんなで食べる準備をしよう ※ゆで野菜にはお好みで塩、コショウ、オリーブ油をかけても…

あまった野菜とツナ、焼きあがったピザをお皿に盛りつける。

ピザを焼いている間は、みんなで片付けて、テーブルの上をきれいにしよう。

7 みんなでいただきます！ おやつは、時間と量を決めて、楽しい時間に…

自分で作ったお料理はおいしかったかな？

おうちでも、ぜひ作ってみてね♪



おやつで補うエネルギー量の目安

125~200kcal

(1日に必要なエネルギー量の10~15%に相当します)

野菜足りていますか？

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350gといわれています。

1日3食で5皿の野菜料理を食べよう！

1皿70g



いつもの食事に…



プラス
+
1皿



和え物



サラダ



酢の物



煮物



汁物

《春野菜のプチピザ1枚あたりの栄養価》

エネルギー…86kcal

たんぱく質…6.3g

カルシウム…91mg



《尼崎市など近隣の生産者の農産物が買えるお店（口コミ情報）》 ※詳細は各施設へ直接お問い合わせください。

- 農産物直売所「園田の郷」（お問い合わせ：06-6496-6610）
尼崎市口田中 1-28-1 営業日：日曜、年末年始は定休 時間：午前10時～午後5時
- 農産物直売所「武庫の郷」（お問い合わせ：06-6433-3441）
尼崎市武庫元町 1-28-5 営業日：月～金 時間：午前9時～正午※売切れ次第終了
- JA兵庫六甲ASC青空市（お問い合わせ：06-6433-3441、JA尼崎営農支援センター）
尼崎市塚口町 1-11-1 営業日：第3土曜 時間：午後2時～4時※売切れ次第終了
- ファーマーズマーケットスマイル阪神（お問い合わせ：072-783-6977）
伊丹市北本町 3-50 営業日：木曜、年末年始は定休 時間：午前9時30分～午後5時

そのほか、『コープこうべ』『阪急オアシス武庫之荘店、立花店、尼崎潮江店』『関西スーパー立花店』『西宮阪急』『イズミヤ昆陽店』『イオン伊丹昆陽店』などにも、地場産コーナーがあります。

尼崎市保健所健康増進課栄養・歯科指導担当、尼崎在宅栄養士会、食育サポーターの会