

ちのし

# 元気もりもり レシピ集

茅野市のおいしい野菜を  
いただきま〜す！

3人の栄養マン



キャベツ・だいこん・ブロッコリー・セルリーの入ったレシピ集

茅野市

# 3人の栄養マン

茅野市オリジナルキャラクター

茅野市内保育園では、食品をかわいいキャラクター3人の栄養マンに分け、それぞれの栄養や働きのお話をしています。3人の栄養マンがそろうように食べましょう。

からだをあたため  
力のもとになる



じょうぶな  
からだをつくる



病気をしない  
からだをつくる





で育てる元気な人づくり・元気な地域づくり

茅野市では、「元気もりもり食育プラン」で食育の推進を行っています。

● 3つの柱で進めています



地域の食文化を大切に守り、伝えます



望ましい食生活で健康長寿を目指します



食でコミュニケーションアップを図ります

地域の産物の野菜を利用したおすすめレシピを市民の皆さん、市内に勤務されている皆さんから応募いただきました。茅野市で生産量の多い野菜（キャベツ、大根、ブロッコリー、セルリー）を使った「元気もりもりレシピ」とし、53品の応募をいただきました。

家庭に伝わる料理、家族で味わっている味など身近な食材でそれぞれ工夫されている料理が集まりました。

市民の皆さんが、食で「元気もりもり」になる食育を願っています。



## 茅野市で生産量の多い野菜

キャベツ



夏でも涼しい気候を利用して生産されています。たくさんの品種があり、季節をずらして植えているため、ほぼ1年中収穫することが可能です。

ビタミンCが豊富で、特に捨ててしまいがちな芯の部分も栄養があります。

だいこん



市内の各地区で生産されています。春・夏・秋と収穫する季節に応じて種をまき、約60日で収穫となります。

根の部分は、風邪予防にも効果的なビタミンCや消化を助けるジアスターゼなどの酵素が豊富です。葉の部分もビタミンCのほか、粘膜や皮膚の健康を保つビタミンAなどがたっぷり含まれています。

ブロッコリー



秋冬には愛知県や埼玉県などで生産されていますが、夏場は北海道や長野県などの冷涼地で生産されています。

茅野市では、6月から11月ごろまで収穫でき、6月中旬に植えた苗がお盆頃収穫できます。

茎の頭にできる花を食べる野菜です。ビタミンAのもとになるカロテンや鉄、カルシウムも豊富です。

セルリー



長野県の生産量は全国1位です。茅野市では主に玉川地区で生産されています。

6月と11月は特にみずみずしくておいしいので、市内小中学校の給食では「セルリーの日」を設定し、「朝どりセルリー」を味わっています。

古くから、香草および薬草として利用されてきました。血圧を下げるカリウムが豊富です。