

給食の鉄人

Iron Feeding Chef

2024



緑黄色野菜
の
おやつ

レシピブック
Recipe Book



レシピBOOK発行にあたって

「幼児給食日本一」を目指す給食の鉄人®は、全国の幼稚園、保育園、認定こども園などの乳幼児向け施設で調理業務に従事する方々を対象にしたレシピ、調理コンテストです。普段はそれぞれの園で食事作りを担って奮闘されている調理職員の皆様のスキルアップの一助になれば、との願いを込め、2024年度は「緑黄色野菜を使用したおやつ」をテーマに募集。全国から350件の応募をいただきました。子どもたちへの思いと工夫が詰まったレシピの中から、ぜひ皆さんと共有したいレシピを集めて冊子にしました。皆様の園の給食や、ご家庭、地域での給食や食育にお役立ていただければ幸いです。

給食の鉄人®2024実行委員会事務局

目次

●優勝・東京都知事賞

ゆめの樹保育園なりたにし/
乳卵不使用おかしになりたひーマフィン……………7

●東京都農業協同組合中央会賞

白百合保育園/めしやきもち……………8

●産経新聞社賞

アンジェリカ下目黒6丁目保育園/
ふんわりぷるぷる♪ベジタブディング……………9

●東洋ライス食育チャレンジ賞

認定こども園みどり保育園/2色のカリカリおせんべい……………10

●ミールケアおいしさアイデア賞

AIAI NURSERY八千代緑が丘/
豆乳を投入!プルプル小松菜プリン……………11

●ケーキのおやつ

AIAI NURSERY 上志津/
3種の野菜ケーキ～何が入っているかな?～……………12

AIAI NURSERY 本八幡/トマトとほうじ茶のロールケーキ……………13

AIAI NURSERY 三番町/マシュマロがお花に変身!!
マーブル模様のおはなばたけき☆……………14

甲斐市立竜王西保育園/SDGsなガパオパンケーキ……………15

AIAI NURSERY 高砂/
信号ロール～葛飾元気野菜で元気モリモリ～……………16

●家庭料理研究家 奥菌壽子さんのとっておきセレクトレシピ

Gakkenこどもえん八王子北館/
サクワフのおやさいせんべい……………18

春アンミッコ保育園/にんちゃびおやき……………19

●ご飯のおやつ

認定こども園中央幼稚園/B&Pベジライスボール……………20

しもさか幼稚園/
どっちの野菜も好きやねん 関西風桜もち……………21

認定こども園マリアこども園/
ずく出して、みんなの夢にLet'sおやき!……………22

●ゼリーのおやつ

中之条保育所/なかのんゼリー……………23

●パンのおやつ

アイグラン保育園太田/さくさくねじりパン……………24

●パイのおやつ

えがの森保育園つるみ/かぼちゃのくるみ餅風パイ……………25

●どら焼きのおやつ

らく楽園分寺保育園/
小松どら左衛門 さぬき白みその巻……………26

●サブレのおやつ

八山田どろんこ保育園/
やさい畑のにんじんサブレ ピーマンみそがかくれんぼ……………27

給食の鉄人®2024 レギュレーション

参加条件

- 2024年6月時点で全国の幼稚園、保育園等に勤務する給食業務従事者（1人または2人1組）
- 2024年12月に東京都内（服部栄養専門学校）で開催する決勝大会に参加可能な方
- 給食会社の方も参加可（ただし、契約先の園名で出場することを条件といたします）

登録費用

1施設：1,100円（税込）

テーマ食材

緑黄色野菜を使用したおやつ

〈指定食材〉アスパラガス、糸みつば、リーフレタス、チンゲンサイ、南瓜、しゅんぎく、赤ピーマン、芽キャベツ、パセリ（生）、さやえんどう、みずな、サニーレタス、トマト（ダイストマト）、にら、貝割れ大根、ブロッコリー、こまつな、オレンジピーマン、オクラ、にんじん、ピーマン、ミニトマト、サラダな、だいごんの葉、ほうれんそう、大葉、赤パプリカ、かぶの葉、こねぎ（万能ねぎ）、オレンジパプリカ

レシピ制作規定

- レシピの提出は、1チーム1品とすること。
- 未発表のオリジナルレシピであること。
- 「100名定員の園における、3歳以上児の給食おやつ」と仮定して制作すること。
- 「100食の場合、調理1時間30分以内に下処理から盛り付けまで完了できる」こと。
- 1人分の食材費は75円以内とすること。
- 使用食材は大会で指定する食材リストに掲載されている食材に限定し、配慮が必要な食材については適切な方法で使用すること。
- 必ずテーマ食材を使用すること。
- 応募の際には、1食分の分量がわかる盛り付けの写真を添付すること。

レシピ・参加園募集
～10月6日

一次審査
11月上旬

決勝進出チーム決定
11月8日

決勝大会
2024年12月1日

優勝決定

決勝大会規定

■決勝大会の調理で使用する食材は、大会事務局が準備した食材とし、会場への食材の持ち込みは禁止。ただし、レシピ提出用紙記載の「食材リストにない調味料」に限り、持ち込み可。 ■決勝大会で使用する調理器具は、原則として会場施設のものに限定。 ■当日の調理では、予選審査の際に提出したものと同一レシピで制作すること。

主な審査項目

- 見た目（色彩・盛り付け） 彩りが豊かである、子どもたちの食べる意欲を引き出すような盛り付けがされている。
- 発育・発達の視点 子どもたちの心身の発育・発達を促す工夫がされている。
- アイデア（独創性・環境性） 園で提供する給食として、新規性や創意工夫が感じられる。残食に配慮し、食品ロス削減の視点を踏まえたレシピ作成がされている。
- レシピに込めた思い レシピに対する思いが明確に伝わる。
- 作りやすさ（再現性・普及性） 100食以上の大量調理でも、給食の調理時間内で調理可能である。家庭・地域への普及も考慮し、家庭での作りやすさも配慮されている。
- 衛生面での配慮（安全・安心、事故防止） ※決勝大会のみ 清潔で調理に適した身支度ができている。手洗いや手袋の着用、器具の洗浄などを適切に実施し、安全な食事を提供する配慮がされている。

※レシピの1食あたりの金額は、2024年10月時点での金額です。

給食の鉄人。
2024
テーマ食材

『緑黄色野菜』を 使用したおやつ



毎日の食事に欠かせない野菜。その中でも緑黄色野菜は、ビタミンやミネラルを多く含み、身体の調子を整える重要な役割を果たしています。

しかし、欠かせない食材である一方で、苦手とする子どもたちも多く、年々その摂取量は減少傾向にあります。

子どもたちにも「おやつをきっかけに野菜を好きになってもらいたい」そんな思いから、「緑黄色野菜を使用したおやつ」をテーマとしました。



『重要!』子どもにとってのおやつ

大人は、リラックスしたい時などの嗜好品としておやつを食べますが、子どもたちにとってのおやつは、『成長のために欠かせない食事』です。まだ身体が小さいため、朝昼夕の3食では必要な栄養素量を食べることができません。そこで、おやつ（間食）で不足するエネルギーや栄養素を補う必要があります。乳幼児施設では、給食とおやつでおいしく・楽しく子どもたちの成長をサポートしています！

不足する栄養素をサポート!

食材の高騰が続く中、適正な栄養素量を維持しながら食材費をコントロールすることは難しさを増してきています。おやつの時間にも、不足する栄養素を補いながら、おいしいおやつで楽しい時間を過ごしましょう。

おやつで成功体験づくり!

発育に必要な栄養素が多く含まれている緑黄色野菜。しかし、香りや味も特徴的なものがあり、苦手とする子どもたちも多くなります。1食の量も少なく、リラックスした雰囲気で行うことができるおやつで、「野菜を食べられたよ!」の成功体験を作りましょう。

決勝大会レポート

2024年12月1日(日)、給食の鉄人®2024・決勝大会が、東京・代々木の服部栄養専門学校にて開催されました。全国の幼稚園、保育園、認定こども園などから寄せられた350件の中から選ばれた5チームが実際に調理を行って、オリジナルレシピのアイデアや調理の工夫、味を競いました。

1 開会式

出場5チームのほか、審査員、後援・協賛企業、園の応援者が集合。丸山寛典実行委員長の開会あいさつで、熱戦がスタートしました。

決勝大会出場チーム（審査順）

- 1 アンジェリカ下目黒6丁目保育園
- 2 白百合保育園
- 3 ゆめの樹保育園なりたにし
- 4 認定こども園みどり保育園
- 5 AIAI NURSERY 八千代緑が丘



開会あいさつをする
丸山寛典実行委員長

2 調理審査

メイン会場から調理室に移って、各チームが調理開始。

この日は35人分を制限時間の60分以内に盛り付けまで完了させなければなりません。

大量調理を想定した動きや衛生管理も評価対象で、実際に審査員の皆さんも調理室に移り審査が行われました。出場者の方々は審査員の質問に答えながら手際よく調理をしていました。



せんべい生地を揚げる
認定こども園みどり保育園



カップに材料を注ぐ
アンジェリカ下目黒6丁目保育園



温度を測りプリンを作る
AIAI NURSERY 八千代緑が丘



調理の様子を審査する
奥園さんと堤さん

3 試食・プレゼンテーション審査

全5チームが見事に制限時間内に調理を終え、いよいよ審査員の皆さんによる試食・プレゼンテーション審査。プレゼンテーションは各チーム3分で、レシピに込めた子どもたちへの思いや園での食育活動、調理の工夫などをアピール。審査員から試食の感想や質問が寄せられる場面もあり、緊張気味で答える出場者も。

審査員長 奥菌 壽子さん (家庭料理研究家)

審査員 徳永 純司さん (équilibre-エキリーブルー オーナーシェフ)

田代 純子さん (東京都産業労働局農林水産部 安全安心地産地消推進担当部長)

堤 ちはるさん (相模女子大学 栄養科学部健康栄養学科 特任教授)

山田 修平さん (立正大学 社会福祉学部 子ども教育福祉学科 准教授)



出場園に質問しながら採点をする田代さんと山田さん



レシピの由来である絵本を持って説明するゆめの樹保育園なりたにし



日本の食文化を子どもの食育にと伝える白百合保育園

4 出場者試食会

2024大会は、会場にいらした皆様へ、5チームのおやつが試食として振舞われました。子どもたちへの思いのこもったおやつは、どれも格別のおいしさでした！



優勝したゆめの樹保育園なりたにしの表彰



会場で振舞われた5チームのおやつを試食

5 表彰式・閉会式

いよいよ結果発表。厳正な審査の結果、優勝・東京都知事賞に輝いたのは、絵本を使用した食育から考案された、子どもたちが苦手なピーマン救出レシピ「乳卵不使用 おかしになりたいピーマフィン」でした！

審査員長の奥菌壽子さんは、優勝レシピについて「子どもたちが苦手なピーマンだけではなく、ひじきも取り入れた点が良い。煮物を作っても子どもたちはなかなか食べてくれないが、こうしておやつに入れ、それをまた食育として取り上げていくことで子どもたちの食に繋がっていく」と称えた。

絵本では叶わなかったピーマンの願いを、「よし！給食室で叶えようじゃないか！」「苦手なピーマンを頑張れば食べられるではなく、「おいしく食べられる」を目指しました！優勝園：ゆめの樹保育園なりたにし 藤田香織さん、千葉美保さん

また、「食育にはストーリーが大切。食育とは身体の成長はもちろんだが、心が元気に豊かになる『心の栄養』である。食べるまでの作り手の思いや子どもの気持ち、また食べたときに子どもがどのように感じるか。子どもが自分で新たな発見をする瞬間がある料理との出会いは、子どもたちの未来が開けていく」と総括。各チームの表彰が行われ、賞状やトロフィー、たくさんの副賞が贈られました。



熱戦を終えて出場チーム全員で記念撮影



受賞園にレシピについての感想を話す徳永さん

給食の鉄人®2024 *Final Competition Report* 決勝大会審査員

審査員長



家庭料理研究家

奥園 壽子さん



審査員



équilibre-エキリーブルー
オーナーシェフ

徳永 純司さん



東京都産業労働局農林水産部
安全安心地産地消推進担当部長

田代 純子さん



相模女子大学 栄養科学部
健康栄養学科 特任教授

堤 ちはるさん



立正大学 社会福祉学部
子ども教育福祉学科 准教授

山田 修平さん

2024★優勝

東京都
知事賞

乳卵不使用

おかしになりたいピーマフィン

ゆめの樹保育園なりたにし（東京都）



施設HP

プチっとひじき、香る白胡麻、シレっと栄養



材料 (1食分)

- ・薄力粉……………13g
- ・ベーキングパウダー……………0.5g
- ・三温糖……………8g
- ・白すり胡麻……………1.5g
- ・調整豆乳……………13g
- ・純ココア……………2g
- ・キャノーラ油……………9g
- ・本みりん……………1.5g
- ・★ピーマン……………8g
- ・芽ひじき（乾）……………0.5g
- ・豆乳ホイップクリーム（冷凍）…3g
- ・★南瓜……………2g

1食あたり

約54円

作り方

1. 南瓜は皮をむいてから薄く切って蒸し、やわらかくして裏ごしする。皮は飾り用に形よくカットしてさっと蒸す。ピーマンはさっと蒸すか、電子レンジにかけてしんなりさせてから冷ます。
2. ひじきは水で戻して水気を切り、①のピーマン、豆乳と共にフードプロセッサーにかけて粉碎する。
3. 薄力粉、ベーキングパウダー、ココアは一緒にして2～3回ふるっておく。
4. ボウルに②、キャノーラ油、本みりん、三温糖を入れてよく混ぜる。
5. ④に③と白すり胡麻を加え混ぜる。
6. マフィンカップに⑤を入れ、180度に予熱したオーブンで10～13分程度焼く。
7. 豆乳ホイップクリームと①の裏ごしした南瓜を混ぜる。
8. 粗熱がとれたら焼いた⑥をマフィンカップからはずして⑦でデコレーションし①の皮を飾る。

制作者の思い

- 「苦手な食べ物ってなんだろう？」という問いかけをし、子ども達と探究型の食育活動を行っています。食材と探究心を結び付ければ選食力を養えると考えているからです。その一場面で「おかしになりたいピーマン」という絵本を読み聞かせました。叶わなかったピーマンの願いを、やってみようじゃないか！と考えたのがこのレシピです。今回はピーマンの存在感を消し、みんなが「おいしく」食べられる味にしました。

評価コメント

ココアをうまく使うことでピーマンが入っていることが全く分からず、またひじきの食感や乳卵不使用とは思えないくらいふわふわでしっとりとした生地で完成度が高いです。ピーマンが入っていると分かって食べるのも1つのポイント。絵本から生まれたこのレシピは先生方の愛にあふれていますね。



郷土の味！お米を使った、香ばしいおやつ！



材料 (1食分)

- ・米 ……………10g
- ・薄力粉 ……………20g
- ・味噌 ……………3g
- ・てんさい糖 ……………1.7g
- ・ベーキングパウダー ……………0.3g
- ・素干しえび ……………1.3g
- ・★大根 (葉付き) ……………25g
- ・★赤パプリカ ……………5g
- ・キャノーラ油 ……………0.5g

1食あたり
約41円

作り方

1. 米を炊く。
2. 大根の根は皮ごとすりおろしておく。
大根の葉、赤パプリカはみじん切りにし、さっと茹でて水気を切る。
3. 薄力粉、ベーキングパウダーをふるった所に、てんさい糖、味噌、①、素干しえび、茹でた大根の葉と赤パプリカ、大根おろしを入れ、混ぜて生地を作る。
4. フライパンにキャノーラ油を引き、1cm程の厚さに伸ばした生地を両面こんがり焼く。
5. 焼きあがったものを6等分にカットし、一人2枚皿に盛る。

制作者の思い

- おじいちゃん・おばあちゃんから受け継がれる「食べ物を無駄にしないで最後までおいしくいただく」心を育みます。
- ご飯、薄力粉、味噌の生地に季節の野菜を混ぜて焼くだけ、素朴な味でアレンジしやすいレシピです。
- 大根の葉を無駄なく使い、歯触りも軽やかにおいしく食べることができます。
- 不足しがちなカルシウムを、素干しえびで補うことができます。
- 生地を作る際には、水は使わず皮ごとすりおろした大根おろしを使うことで、食物繊維もとることができます。
- 地産地消、身近な野菜を食べましょう。
- 手づかみ食で五感を刺激します。

評価コメント

ご飯をベースに、大根の皮も葉も無駄なく使用する工夫が素晴らしいです。モチモチとした生地の中にある大根の葉のシャキシャキした食感がよく、噛めば噛むほど米の甘みが感じられます。郷土料理をベースにすることで次世代へと繋いでいくことのできる1品です。



食材のうまみがぎゅっと詰まっています



材料 (1食分)

- ・食パン …………… 20 g
- ・牛乳 …………… 36 g
- ・鶏卵 …………… 16 g
- ・パルメザンチーズ(粉チーズ) …… 2.4 g
- ・精製塩 …………… 0.08 g
- ・チキンスープの素 …………… 0.16 g
- ・にんにく …………… 0.16 g
- ・アレルギー用ベーコン(冷凍) …… 4 g
- ・★ブロッコリー …………… 8 g
- ・★赤パプリカ …………… 3 g

1食あたり
約75円

作り方

〈下準備〉

オーブンを180度に予熱しておく。

1. ボウルに鶏卵を割り入れ溶きほぐす。
2. にんにくはすりおろすか、みじん切りにする。
3. ①に牛乳、パルメザンチーズ、塩、チキンスープの素、②を入れよく混ぜる。
4. 食パンを2 cm角に切り、③の卵液に浸す。
5. ベーコン、ブロッコリー、赤パプリカは食べやすい大きさに切る。
6. ④に⑤を入れ混ぜ合わせる。
7. マフィンカップに⑥を入れ、予熱したオーブンで20～30分焼く。

制作者の思い

- ブロッコリーはあえて下茹でせずに、そのままの状態で焼きあげました。ブロッコリーの風味が増し、茹でた時とは違うおいしさが味わえます。また、ブロッコリーに含まれる栄養素も余すことなく味わえます。
- プディングの中にはおいしいヒミツがたくさん隠されています。子ども達の味覚を育てるために、なるべく薄味にし、ベーコン、粉チーズ、にんにくといった、うまみが出る食材を使っています。味はもちろんですが、においでも子ども達の食欲をそそるメニューになっています。
- 食パンを使ったおやつは、どうしても冷めると硬くなってしまいますが、このプディングは卵液をたくさん染み込ませているため、冷めてもしっかりとしていて、おいしく食べられます。

評価コメント

甘くないおやつで野菜の存在感や、おいしさを味わえるところが良いですね。ブロッコリーと赤パプリカを生のままオーブンにかけることで風味、色味、食感のすべてが活きていて素晴らしい！ほかの野菜でも楽しめそうですね。



かむほどに2種類の甘みと食感が楽しめる食育おやつ



材料 (1食分)

- ・薄力粉 …………… 15g
- ・煮干し（食用いりこ） …… 2g
- ・白すり胡麻 …………… 1g
- ・てんさい糖 …………… 1.6g
- ・ごま油 …………… 1.2g
- ・★南瓜 …………… 12g
- ・★パセリ（生） …………… 0.6g
- ・★小松菜 …………… 9g
- ・キャノーラ油 …………… 1.9g

1食あたり
約43円

作り方

〈下準備〉

煮干し（いりこ）はフードプロセッサーで粉末にする。
南瓜は種を取りよく洗ってから、レンジか蒸し器でやわらかくして潰す。パセリはみじん切りにする。小松菜は茹でて水気を切り、みじん切りにする。

1. 薄力粉に白すり胡麻、粉末にした煮干し（いりこ）、てんさい糖、ごま油をよく混ぜ合わせる。
2. ①を2等分にして潰した南瓜とパセリ、もう一つには刻んだ小松菜を加え、生地を作る。水分が足りなければ分量外の水で硬さを調節する。
3. ひとまとまりになったら、2mmくらいの厚さに伸ばして棒状にカットする。
4. ③をねじったりしながら、揚げる。

制作者の思い

- 6月の食育月間では、よく噛むことを意識させる「かみかみメニュー」を設けています。今回のメニューは噛めば噛むほど甘みや食材の旨味を感じる事ができ、見た目でも子ども達が食べてみたいと思えるように、緑黄色野菜の黄色や緑で食欲をそそられるように工夫をしました。また、子ども達が園庭で大切に育てたパセリをたくさん使い、喜んで食べてもらいたいという思いで作りました。

評価コメント

野菜の苦みや青臭さがなく食べやすい。小松菜の“カリッ”と南瓜の“モチッ”という異なる食感を楽しめるおやつです。園で育てているパセリをどうしたら食べてもらえるかを子どもの状況に合わせておやつにつなげていく姿勢が素晴らしい！

★ ★ ★
ミールケア
おいしさ
アイデア賞
★ ★ ★

豆乳を投入！ プルプル小松菜プリン

AIAI NURSERY八千代緑が丘 (千葉県)



施設HP

和×洋のコラボレーション 食べるたびに味が変化!?



材料 (1食分)

- ★小松菜……………8g
- 調整豆乳……………60g
- こしあん……………15g
- アガー……………1.5g
- 黒すり胡麻……………1.5g
- きな粉……………1g
- 豆乳ホイップクリーム(冷凍)……5g
- こいくちしょうゆ……………0.4g
- 水……………5g

1食あたり
約71円

作り方

1. 小松菜を茹でて、ハンドブレンダーやフードプロセッサーでペースト状にしておく。
2. 鍋に調整豆乳、アガーを入れて混ぜ、沸騰直前(小さな泡が出始める)まで火にかけて、こしあん(1/2量)と①を加えて全体的に混ぜ合わせたら火を止める。
※底が焦げ付きやすいので、都度かき混ぜる。
3. バット、または耐熱プリンカップに②の液を注いで粗熱をとり、冷蔵庫に入れて冷やし固めプリンを作る。
4. ③を冷やしている間に、こしあん(1/2量)、黒すり胡麻、こいくちしょうゆ、水を混ぜ合わせて黒胡麻あんを作る。
※混ぜ合わせた時に、スプーンからゆっくり垂れる程度のとろみになるように調節する。
5. プリンを盛り付けたら、きな粉を振りかけ、④の黒胡麻あんと豆乳ホイップクリームをのせる。

制作者の思い

- 乳・卵のアレルギー児でもみんなと一緒に食べられるおやつをテーマに考えました。
- 小松菜が苦手な子でも食べられるよう、ペースト状にして色鮮やかな緑を活かした見た目のプリン生地に黒胡麻あんを加え、青臭さを抑えました。
- 黒胡麻あんには、こいくちしょうゆを少し加えて、甘じょっぱい味付けに!ソースのようなとろみ具合にすることで、すくう量によって味の調整ができ、飽きずに食べられます。

評価コメント

「洋」のプリンと「和」のあんこの和洋折衷の組み合わせがとても合っています。黒胡麻あんの隠し味にしょうゆを入れるとは驚きました。甘さのバランスがよく取れており、プリンとあんこの量によって自分の好きな甘さに調整して食べられるのが良いですね。