

うまい野菜の保存でベジアップ

～塩漬けに頼らない野菜の保存方法～

野菜を塩蔵だけに頼らず、冷凍や乾燥でもおいしく保存する方法の動画を作成しました。
最上地区食生活改善推進員さんご協力のもと、冷凍野菜・干し野菜を活用したレシピもご紹介します。

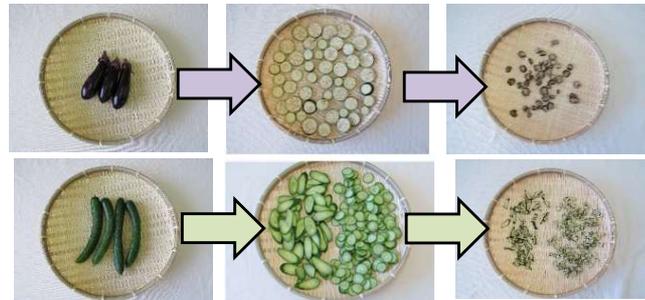
○野菜の冷凍保存方法○

きゅうりもスライスして冷凍保存



○野菜の乾燥保存方法○

なすやきゅうり、オクラ、ゴーヤなど、
家庭でも収穫される野菜を乾燥保存



○冷凍野菜・干し野菜を 活用したレシピ○



干し野菜の 冷凍なすの食べる 冷凍きゅうりの
具たくさんみそ汁 サルサソースかけ まぜおにぎり

○動画はこちらから○



山形県 うまい野菜の保存でベジアップ

野菜保存方法
で検索！
上手に野菜を保存してみましよう♪

秘密の減塩テクで心も体も すうまいる！

～金山小学校給食紹介～

栄養教諭の先生より、学校給食の「減塩のテクニック」を紹介していただきました。減塩でも無理なく健康的なおいしい献立の工夫と、調理員さんが心をこめて給食を作っている様子も、動画でお届けします。

○メニュー○

- スパイスアタック鶏肉の揚げ照り
- お酢でヘルシー海藻サラダ
- だしマジックごまみそ汁
- 素材のうま味を味わうごはん



★栄養教諭の先生は、こどもでも分かりやすいように献立名も工夫しています。

○給食を作っている様子○

大量調理の様子を見学！衛生管理を徹底しながら、
大きな鍋で作っているところは迫力があります。



○動画はこちらから○



すこやかもがみ 金山小学校給食紹介

で検索！
ご家庭でも「減塩テクニック」をお試しください！