

食とみどいの 新発田っ子通信



【小学6年生で、一人で弁当が作れる子ども】

市では弁当作りを、幼稚園・保育園、小学校と続く食育の目標としています。平成29年度食育実態調査の結果では、小学6年生で、“一人で弁当が作れる子ども”は**70.4%**でした。その中でも、主食・主菜・副菜の組み合わせや彩り、調理法などを考えて作ることができるという回答が多く、意欲的に弁当づくりに取り組んでいる子どもが多いということが分かりました。

子どもたちは“一人で弁当づくり”ができるよう、食育出前講座で弁当づくりに必要な「お・い・し・そ・う」のポイント进行学习し、弁当のおかずづくりや弁当の詰め方を実践します。

- お** 大きさぴったり(小学6年生：700～800mlの弁当箱)
- い** いろどりきれい(赤・黄・緑・白・茶)
- し** 主食3：主菜1：副菜2(栄養バランスOK！)
- そ** それぞれ異なる調理法(焼く、炒める、和える等)
- う** 動かない(中身はすき間なく詰める)



詰めるときのポイントや旬の食材、主菜・副菜のおかずレシピが載っています。

市では平成28年度から「弁当づくりガイドブック」を市内の小学6年生に配布しています。

市内の14校(H30現在)が「弁当の日」に取り組んでいます。「弁当の日」は、食材の買い物、調理、弁当詰め、片付けまで全て子どもが一人で行います。

「弁当の日」取り組み 加治川小学校6年生

加治川小学校の6年生が7月7日の弁当の日に向けて頑張っていた様子を紹介します。

6/20ウオロクお買いもの講座

店舗で新鮮な魚や野菜などの食材の選び方や活用方法を教わりました。



果物の食べ比べをして品種ごとの味の違いを確かめます。

6/26 食育出前講座「お・い・し・そ・うな弁当を作ろう」

「おいそう」のポイント进行学习し、グループに分かれて弁当に入りたい主菜1品、副菜2品を考えました。



6/28・29 弁当のおかず調理実習

卵焼きは必ず自分の分は自分で作り、おかず作りの練習をします。

実習は卵焼きとアスパラのベーコン巻きの二品！上手に作れるかな？



7/7 弁当の日

早起きして作った力作揃いの弁当！自分で作った弁当は格別です！



(児童の感想)
「おいそうに作れたからよかった。」
「大変だったけど一人で全部作れてよかった！」

弁当の日は“お家の人は手伝わないで”を目標に一人で弁当づくりに挑戦します。弁当の日を終えて「横で見ているだけで手を出すこともなく、全てやりとげ成長を感じた。」という保護者の声が多くありました。弁当の日は子どもの成長を感じられる良い機会なのではないでしょうか。ご家庭でもぜひ弁当づくりを応援してほしいと思います。

紹介します!

中学生の食育の取組

市の中学生が目指す子ども像は「**中学3年生で、一人で小煮物のある夕食一食分を作れる子ども**」です。市内各中学校では、食生活改善推進委員の方を講師にお招きし、小煮物作りを行っています。

小煮物は、新発田の代表的な郷土料理です。他にも郷土料理がたくさんありますが、川東中学校では毎年、小煮物のほかに、郷土料理の一つである『笹団子』を作る実習を行っています。

今回はその様子を紹介します!

川東中学校1年生 「笹団子作り」

(生徒の感想)
『出来立ての笹団子は温かくて美味しかった』
『結ぶのが難しかったけれど上手くできてよかった!』

7月
いよいよ笹団子作りです。

すげや笹の葉が切れるハプニングが発生しましたが、なんとか200個完成しました!



6月
里山に入って笹を摘みました。



笹団子の結び方 横しぼりと縦しぼり

新発田市近隣や村上市などは縦しぼり、新潟市は横しぼりと、地域によって結び方が違います。城下町新発田ならではの武士の切腹を嫌う『新発田巻』説もありますよ!

横しぼり



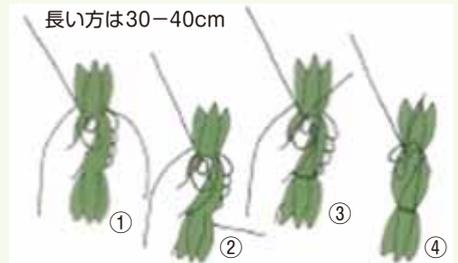
縦しぼり



<結び方>

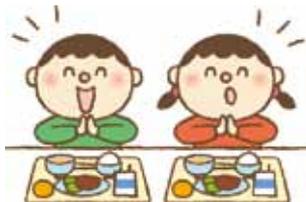
- ①左の親指でおさえ、短い方を右手で持って1回親指の上を一緒に巻き、2回目は親指にかけずに巻く
- ②下の方へ持ってきて2回巻いて絞る
- ③上に持って行って親指で押さえていた輪に通し、長い方のすげを引いて
- ④しっかり結ぶ

長い方は30-40cm



他にもあります!新発田の郷土料理

子どもたちに新発田の味を知ってもらいたいという思いから、給食にもたくさんの郷土料理が登場します。



かきあえなます



粕汁



この本に載っています!

地域に伝わる郷土料理は、旬の食材を使って作り上げてきた“家庭の味”です。私たちが受け継ぎ、未来へ伝えることは私たちの大切な役割です。

各家庭の郷土料理の味を親子で作ってみてはいかがでしょうか。