# をみどいの



市内の小・中学校で取り組む「食とみどりの新発田っ子プラン」に沿って計画されている「食育 出前講座」ですが、毎年各校から多くの依頼を受け、市の栄養士が食育授業のお手伝いをさせて 頂いております。第39号は、4年生と5年生で行った講座の様子をご紹介します。

#### 年生「残した給食のゆくえ」

授業を実施しました

有機資源センターへの見学に向けて、事前学習として行われているこの授業。「給食を残す 子が多い」という相談が多く寄せられる中、今回の授業をきっかけに"残す"ことの意味を改め て考え直し、食を尊ぶ気持ちを育んでもらえるよう想いを込めて、毎回授業を行っています。

#### 給食を残すことを、みなさんはどう思いますか



Q. 食べ物を残すことがもったいない と思いますか?

A. とてもそう思う・そう思う 96.2%(小学6年生) 96.7%(中学3年生) (R1新発田市食育実態調査結果より)

低学年からの食育授業や給食指導、そしてご家庭 での働きかけも高い数値につながっています。

リサイクルになる からいいと思う

肥料になるなら 残してもいいと 思う

> 残すと作った人が 悲しむと思う

給食は、肥料にするために 作っているわけじゃない

授業を進めて いくうちに少 しずつ気持ち に変化が…

思いやりの気持ちか ら「もったいない」や、 「感謝」の心が芽生え、 最後には「食べ残しを 減らすために自分たち にできること」を真剣 に話し合う、そんな授 業になりました。

ほんの少しの声がけ で、給食への向き合い方 がガラッと変わるとっ てもピュアな4年生。 ご家庭でも、「もった いない」や「残す」ことに ついて話題にしてみて はいかがでしょうか。

有知

北海道

北海道

北海道

DAMいたこと 今ト団が妹ている魚ベキ質が多いことが分かりました。

国内産の午のか多いことに気ッきました。なる

物を買うようにしているとお歩込かなっていました。

中采

·新治

新潟

お述で買った。食べ物のラベルを見る。どこから果たのかを開べて責に○をつける。地名も記入する。

O 中国

ブラシツレ

FTF

たまご

鳥肉

たとう

ねき

はがしも

1=21-6

ごぼう

かんづめ 牛乳

1=41=4

Là

授業後には「給食を残す子が減りました」、「普段残している子も完食できました」 など、先生方から嬉しい声が届きました。

食品

### 「食料生産について考えよう

日本の食料自給率が低くなった理由を探り、今と昔の食生 活を比べてみました。輸入のおかげで豊かになった私たちの食 卓。食料の輸入がもたらすメリット、デメリットについても考 えました。『突然輸入が止まってしまったら』・・・食べたい時に、 食べたいものがいつでも食べられる今、それは当たり前では ないこと。その裏側で起こっている"食品ロス"や"環境問題" など、様々な角度から食について深めることができました。

突然、輸入がストップ してしまったら・・ 私たちの食生活は?





『食料自給率を上げるために』、『食品ロスを減らすために』、 『いつでも安心して食べられるように』など、考えることが盛り だくさんの授業となりましたが、自分たちの"未来の食"につ いてもしっかりと考えられる頼もしい子どもたち!

この授業を機に、ますます食への興味・関心が高まってく れることを願っています。

新を即かかりない。

### 子ども達が考えた 「食料自給率を上げるために自分たちにできること」

- ●国産品をたくさん食べる
- ■なるべく表示を見て国産品を買う
- ●農業や漁業を盛り上げる
- ●パンではなく、米を食べて消費量を増やす

- Q. 食品の安全に対する知識(品質、表示の見 方など)をもっていると思いますか?
- A. 持っている・どちらかというともっている 61.7%(小学6年生) 58.7%(中学3年生) (R1新発田市食育実態調査結果より)

賞味期限や消費期限はよく見ているようです。産地 や鮮度についていも関心をもってもらえるよう、今後 も食育指導等で継続的に働きかけていきたいです。

この学習に合わせ、事前に各家庭に ある食材の産地を調べてもらったこ とは、日常生活で表示を見て"選択す る力"を養い、"食の安全"についても 考えるきっかけになったと思います。

ご協力頂いた保護者の皆様、ありが とうございました。





市が実施している"食育出前講座・調理体験プログラム"の中で昨年、「弁当のおかず」、「手作り豆腐」に続いて依頼の多かった「しょうゆおこわ」と「新発田麩のみそ汁」の調理体験。

この先もずっと食べ継がれて行くように、家庭のレシピに加えてほしい2品をご紹介します。

## しょうゆおこわ

#### 材料 (4人分)

もち米 ·········· 2合 金時豆 ········ 30g

A{ みりん ……… 大さじ1/2 しょうゆ …… 大さじ1/2

B 濃いめの かつおだし…… 80mL しょうゆ …… 大さじ2 みりん ……… 大さじ2

白ごま ………… 適宜

金時豆は、まとめて煮て、 冷凍保存しておくと便利。 使う時は冷凍のまま、もち 米にのせて10分蒸します♪

多めに作って冷凍 保存もおすすめです! 下準備

- ① もち米は洗い、一晩水につけ、しっかり水気を切る。
- ② 金時豆は一晩水につけ、多めの水で15分くらい煮る。 Aを加え、さらに5分ほど煮てから、ざるにとり汁気 を切っておく。(皮がやぶれず、芯がないようにゆであげる。)
- ③ Bを合わせておく。 かつおだしの代わりに、"だしパック"や "和風だしの素"を使っても0 K!

#### 作り方

- ④ クッキングシートを蒸し器よりも大きめに切り、●をのせ平らに広げる。湯気の上がった蒸し器に入れ、強火で20分蒸す。
- ⑤ 蒸しあがったもち米をボウルにうつし、**3**を回し入れる。米の白い部分がなくなるまで、しゃもじでしっかり混ぜる。

手早く混ぜると、きれいな仕上がりになります

⑥ ⑤を蒸し器に戻し入れ、②の金時豆をのせ、強火で10分蒸す。 火を止め10分蒸らし、器にもりつけ、白ごまをかざる。



ふたの水滴が 落ちないように 布巾や手ぬぐいを 巻き付けて♪

しょうゆおこわは、新潟県で昔から食べられているおこわで、ふっくらと炊き上げた金時豆が入っているのが特徴です。新発田ではスーパーや和菓子店など、色々なところで見かけます。





"新発田麩"は新発田の特産品の一つです。 植物性たんぱく質や、ミネラルが豊富で、 どんな料理にでも合う万能食材です。

みそ汁は、食べやすく切っても、もりつけた汁に丸ごと浮かべても、食べ応えのある一杯になります。

小学5年生が作った「しょうゆおこわ」と「新発田麩のみそ汁」

# **記録のみそけ**

#### 材料 (4人分)

煮干し ………… 15g 水 ………… 800mL

A { えのきだけ…… 1/4袋 じゃがいも…… 中1個

B 新発田麩 …… 2個 わかめ …… 適量 長ねぎ …… 1/2本

みそ ……… 30g

#### 下進備

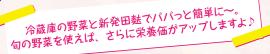
てのひと手間で、すっきりと したうま味のだしになります

- ① 煮干しの<u>頭とはらわたを取り除き</u>食べやすい 大きさに割る。
- ② 鍋に分量の水と煮干しを入れる。
- ③ 材料を食べやすい大きさに切る。

#### 作り方

- ④ ❷を火にかけ、沸とうしたら火を弱め、中火にする。 5分くらい煮て、香りがしてきたらAを入れて煮る。
- ⑤ じゃがいもがやらかくなったらBを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ みそを溶き入れて、火を止める。

みその量は、味を みながら加減しましょう



寒い毎日が続いていますが、この季節の朝食は特に大切です。一日の始まりに新発田麩のみそ汁を食べて、 体温を上げて元気に冬を乗り切りましょう。