

ひとが第一  
ひとが大事  
新発田の教育



通信

食を通して生きる力を育む新発田っ子

# 食とみどりの新発田っ子

市では、小・中学校において、「食とみどりの新発田っ子プラン」による食育の取組を行っています。学校と家庭、地域が連携し、教育活動の中で新発田の「豊かなる大地を基盤としたサイクル「育てる（栽培）」→「作る（料理）」→「食べる」→「返す（リサイクル）」」の学びを体験しています。学校菜園での栽培活動や給食時における食事マナーの習得、弁当作りや小煮物作りの調理実習など、成長段階に応じた食育活動を通じ、食に関わるすべての人への感謝の気持ちや栄養バランスを考えた食事作りなど、実践力を養うことで子どもたちの生きる力を育んでいます。

## 新発田市の「食育」を目指す子ども像



小学6年生で

「一人で弁当を作れる子ども」



中学3年生で

「一人で小煮物（のつぶ）のある夕食一食分を作れる子ども」

食育出前講座は小・中学校での各教科に関連付けた内容で、食に興味・関心をもってもらえるよう様々な働きかけを行っています。

### 豊かなる大地からの出発



食の循環を意識し、食べ物を大切にする心を育む。



望ましい食習慣を身につけ、作ってくれた人に感謝しながら食べることを楽しむ心を育む。



生産者や自然の恵みに感謝し、命あるものを大切にする心を育む。



健康と食事の関連を意識し、命あるものに感謝しながら料理を楽しむ心を育む。

## はやね・はやおき・あさごはん

1学期は、「朝ごはんの大切さについて」多くの学校で授業を実施しました。一日を元気よく活動するためには朝ごはんを食べて体の中の3つのめざましスイッチをしっかりとオンにすることが大切です！夏休みもはやね、はやおき、あさごはんで暑さに負けず元気に過ごしましょう。



おいしそう！食べたい！と感じた瞬間から人の消化液の分泌が始まると言われています。見た目だけではなく、匂いや、調理の音なども五感を刺激し食欲につながります。

## 熱中症予防に、朝ごはん!!

朝ごはんを食べていますか？朝ごはんを抜くと、体の中の水分タンクが空っぽのまま活動することになるので、とても危険です。朝ごはんは水分や塩分の補給になり、体温を下げる働きのある汗も出やすくなるため熱中症の予防対策としても、とても大切です。

時間がない、食欲がない、そんな時でも汁物やヨーグルト、パンや果物など、手軽に食べられるものを常備しておけば、忙しい朝のメニュー選びも簡単です。片手で食べられて、具材を変えれば毎日でも飽きないおにぎりもおすすめです。インスタント食品や、冷凍食品などを上手に活用しても良いですね。この夏はしっかり朝ごはんを食べて、熱中症を予防しましょう！



裏面に朝ごはん

レシピを紹介しています。

楽しく作って五感を刺激してみませんか。

# 朝ごはんレシピ

ごはんとおかずが  
一緒にとれて  
食欲のない  
朝にもおすすめ♪

## おりたたみキンパ(韓国式のり巻き)

好きな食材をのせてパタパタ♪楽しく作ろう！

### 材料 1個分

全型のり	1枚	塩	少々	
ごはん	茶碗1/2杯(約100g)	細切りたくあん	10g	
焼肉	牛薄切り肉	50g	にんじん	20g
	みりん	大さじ1/2	ほうれん草	50g
	しょうゆ	大さじ1/2	鶏がらスープの素	小さじ1/4
	砂糖	小さじ1/2	白いりごま	小さじ1/2
卵焼き	たまご	1個	ごま油	小さじ1/2
	砂糖	小さじ1	塩	少々
	塩	少々	すりおろしにんにく	
	油	小さじ1/2	すりおろししょうが	お好みで

### 具材の準備

- のり……写真の点線部のように、1か所切り込みを入れる。
- ごはん…塩を少々ふり2等分する。
- 焼肉……肉を炒めて調味料を加え、汁気を飛ばすように炒める。
- 卵焼き……卵を割り入れ味付けをする。油を温めたフライパンに卵液を流し入れうすやき卵を焼く。四方から折りたたんで冷ます。
- ナムル
  - ①にんじんは長さ4~5cmの千切りにする。  
ほうれん草は根元を切り落とし長さ4~5cmに切る。
  - ②耐熱容器に①を入れ、ふんわりラップをかけ、電子レンジ600wで1分程度加熱する。  
(加熱時間は機種により異なるため、様子を見て加減してください)
  - ③ザルにとり水で冷やし、しっかり水気を切ってから濃い目に味付けをする。

### 作り方

1 ラップの上にのりをのせ、すき間をあけて具材を並べる。

から揚げ、ツナ、ハム、チーズ、キムチ、レタスなど好きな食材をのせてパタパタ♪組み合わせは無限！



2 ①→②→③→④の順に矢印の方向におりたたみ、ラップで包んでなじませる。



ごはんを1か所にまとめてのせてもOK

3 ラップの上からカットする。

切らずにそのままでも◎



できあがり！



## 練乳ミルクプリン

牛乳を使ったひんやりデザートでリフレッシュ!!

### 材料 プリンカップ5個分

A	牛乳	400ml
	練乳(コンデンスマilk)	大さじ3~4
	粉ゼラチン	5g
	水	大さじ2
	みかん	1缶(固形量100g)

### 作り方

- ボウルに水を入れ、粉ゼラチンをふり入れふやかしておく。  
みかん缶は汁を切っておく。
- 鍋にAを入れ沸騰直前まで温め、①のゼラチンを入れ溶かしながらよくまぜる。
- 器に流し入れ、粗熱が取れたらみかん缶を入れ冷蔵庫で冷やし固める。

成長に欠かせない  
カルシウム!  
夏休みも1日コップ  
1~2杯分の牛乳をとろう

夏休みに親子で  
一緒に作って  
みませんか。

