

食とみどりの新発田っ子通信

ひとが第一
ひとが大事
新発田の教育

食とみどりの新発田っ子プランとは…

市で進めている食とみどりの新発田っ子プランは、市内全小・中学校を対象に実施している「食育」の取組です。学校と家庭、地域が連携し、教育活動の中で「育てる(栽培)」→「作る(料理)」→「食べる」→「返す(リサイクル)」という「食のサイクル」の学びを体験することで、食に関する理解や知識を積み重ね実践力を養います。

目指す子ども像・目標

- ◎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(のっぺ)のある夕食1食分を作れる子ども」

今回は、市内全小学校の6年生が、これまで学んできた食育の集大成として実施している「弁当作り」の学習の一部を紹介します。

1. 弁当作りのポイントを学習

ポイントをチェック!



- お▶ 大きさびったり
- い▶ いろどりきれい
- し▶ 主食3:主菜1:副菜2
- そ▶ それぞれ違った料理法
- う▶ うごかない

2. 献立を考える



何にしようかな?

おいしく作れるかな?

3. 調理実習



きんぴら

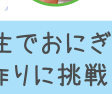
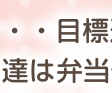


ベーコン巻き



一人一人が卵焼きや、れんこんのきんぴら、じゃがいものベーコン巻きなどを自分で作りました。

ご飯を炊いておかずを4品作って、弁当を完成させた学校や、家で作ったおかずを1品持参して詰めた学校もありました。

おかか
おにぎりウインナーと
エリンギ
のソテーウインナー
ソテーと
カレーもやし

6年生での弁当作りに向け、4年生でおにぎりやウインナーソテー、カレーもやし作りに挑戦した学校もありました。

4. 一人で弁当を作って持ってくる日(弁当の日)



初めて自分で考えて作って、詰めて、楽しく弁当作りができましたね!



家で作る弁当、学校で作る弁当・・・目標達成に向けた取り組み方は学校によって様々ですが、メニューを考えて調理して、弁当箱に詰める。子ども達は弁当作りを通して、作る楽しさ、大変さ、おうちの方への感謝など色々な心を育みます。完成した時の達成感に溢れた表情を、ぜひご家庭でも見てあげてください。週末や冬休みに家族で弁当を作ってみませんか。

弁当のおかずレシピ

市では平成28年度から新発田市内の小学6年生に“**弁当作りガイドブック**”を配布しています。今年度は新たにレシピ数を増やし、**主菜44レシピ**、**副菜37レシピ**と内容も更に充実。今回はその中から人気のレシピをご紹介します。

レシピのほかに、作るとき、詰めるときの注意点、すき間のおかずなども載っています。



主菜

ちくわのてりやき



材料（2人分）

ちくわ……………2本
うずらの卵水に……………4個
砂糖……………小さじ2
しょうゆ……………小さじ2
★ みりん……………小さじ2
水……………小さじ2
油……………少し
白いりごま……………少し

作り方

- ①ちくわは縦半分に切り、うずらの卵を巻き、ようじで止める。
- ②★を混ぜ合わせておく。
- ③フライパンに油をひいて温め、①の両面に焼き色がつくまで焼く。
- ④★を回し入れ、全体にからめる。
- ⑤仕上げに、白いりごまをふる。

ちくわの代わりに
豚肉を巻いて
てりやきうずらボール！



副菜

さつまいもとりんごの甘煮



材料（2人分）

さつまいも……………1本(150g)
りんご……………1/4個(50g)
砂糖……………大さじ1~2
水……………適量

レーズンや、スライスしたレモンを加えてもおいしいです！

作り方

- ①さつまいも5mm幅のいちょう切りにし、5~10分水にさらす。
- ②りんごは芯を取り、5mm幅のいちょう切りにする。
- ③鍋に①②と砂糖を入れ、かぶるくらいの水を入れ、さつまいもがやわらかくなるまでにする。
(好みのかたさになったか、竹串をさして確認する。)
- ④火を止め、そのまま冷ます。



副菜

カレーもやし



材料（2人分）

もやし……………1/2袋(100g)
にんじん……………1/10袋(10g)
ほうれん草……………2株(40g)
★ カレー粉……………小さじ1/2
酢……………小さじ1
しょうゆ……………大さじ1
砂糖……………大さじ1/2

野菜は量も割合もお好みでOK
カレー味で、苦手な野菜もおかわり間違いなしの
子どもたちに人気の副菜です。

作り方

- ①★をよく混ぜ合わせておく。
- ②にんじんは2~3cmの長さのせん切り、ほうれん草は2~3cmの長さに切る。
- ③鍋に、にんじん→もやしの順に入れ、かぶるくらいの水を入れて火にかける。
- ④ふつと煮たら、ほうれん草を加え、1~2分くらいゆでて、ざるに上げる。
- ⑤④の水気をしぼり、冷めないうちに★と和える。

