

食とみどりの

食を通して
生きる力を育む新発田っ子

ひとが第一
ひとが大事
新発田の教育

新発田っ子通信



じばさんぶつ
**地場産物を
食べよう!**

私たちの住んでいる新発田市には、加治川の清流によってもたらされた「豊かな大地」があります。昔からこの土地で米作りを中心に、さまざまな農産物が生産されてきました。このように、住んでいる地域でとれる食べ物を**地場産物**と言いますが、春夏秋冬それぞれに、食べごろを迎える「旬」の地場産物が、スーパーや直売所等でたくさん並びます。ぜひご家庭でも、積極的に取り入れてみましょう!

地場産物のここがすごい!!

その1 新鮮でおいしい

- ・地場産物は収穫して間もなく店頭に並ぶため、**栄養の減少が少ないです!**
- ・旬の食材は、その時期に私たちの体が必要とする成分を豊富に含みます。夏には、水分やカリウムが豊富な体の熱を冷ます効果が高い食材、冬には体を温める効果が高い食材など、日々の健康を維持するために役立ちます。

その2 安心・安全

- ・生産者の顔が見えると身近に感じることができ、**安心して食べられます!**

その3 環境にやさしい

- ・近くでとれたものは、**少ないエネルギー (燃料) で運ぶことができます!**
- ・食の循環(サイクル)を行う新発田市の中で**資源を無駄なく回せます!**

地場産物を食べることは、
環境にもやさしい行動に
なるんだね!



新発田市は、令和3年6月に「新発田市ゼロカーボンシティ宣言」を行い、2050年温室効果ガス排出量実質ゼロを目指して取組を進めています。

食育出前講座 新発田で作られている食べ物を知ろう

小学校の食育出前講座では、『新発田市 農畜産物マップ』を使って、米、越後姫、アスパラガスがどの地区で作られているかを確認したり、クイズをしたりします。授業を通して、新発田で作られている食べ物とその良さを知り、地場産物に興味・関心をもつ子どもたちがたくさんいます。学んだ内容を子どもたちが家庭で話題にすることで、「今度一緒に買いに行こうか!」と会話が弾み、地場産物を購入するきっかけにもなっています。

500円玉の太さの
アスパラガス
食べてみたい!

毎日食べている給食も、
新鮮な地場産物をたくさん
使っているから美味しいんだ!

米が全地区で
とれるのは、
新発田の風土
(水や、土、気候)が
米作りに適しているから
なんだね!



地場産のもち米を使ってしょうゆおこわ作りをした学校もあります。大変好評でした。



地場産物を使ったレシピ

新鮮で栄養価が高い地場産物をたくさん食べよう！

今回は、「にんじん」「長ねぎ」「さつまいも」を使ったメニューを紹介します。



キムチ豚汁



にんじんに多く含まれるβカロテンは、体内でビタミンAに変換されます。ビタミンAには免疫力を高める効果があり、風邪や感染症予防が期待できます。

材料

4人分

豚肉……………	80g	つきこんにゃく…	40g
豆腐……………	1/2丁(100g)	長ねぎ……………	1/4本
大根……………	200g	だし汁……………	4カップ
にんじん……………	1/3本	みそ……………	大さじ2
ごぼう……………	25g	キムチ……………	100g



キムチをカレールーにかえればカレー豚汁♪

作り方

- ① 大根、にんじんはいちょう切りにする。ごぼうは半分に切ってからななめ切りにして、水にさらす。長ねぎは小口切りにする。
- ② つきこんにゃくを下ゆでする。
- ③ 鍋にだし汁、豚肉、にんじん、大根、ごぼう、つきこんにゃくを入れて煮る。
- ④ 具材が煮えたら、みそ、豆腐、長ねぎ、キムチを入れる。

ねぎそばろ丼

学校給食の「ねぎそばろ丼」をアレンジ!



長ねぎの辛味成分である硫化アリルには、血行を促進し、体を温める効果があります。

材料

4人分

豚ひき肉……………	240g	にんにく(すりおろし)……………	小さじ1
酒……………	大さじ2	長ねぎ……………	1本
油……………	小さじ2	にんじん……………	1/2本
しょうが(すりおろし)……………	小さじ1	青大豆(枝豆でも○)……………	60g

合わせ調味料

酒……………	小さじ2
砂糖……………	大さじ1強
★みそ……………	大さじ1
しょうゆ……………	大さじ1

作り方

- ① 長ねぎは小口切り、にんじんは細切りにする。豚ひき肉に酒をまぶしておく。
- ② フライパンに油、しょうが、にんにく、豚ひき肉を入れて炒める。
- ③ 肉の色が変わってきたら、にんじん、青大豆、長ねぎを入れてさらに炒める。
- ④ 合わせ調味料★を入れて汁気をとばす。



れんこんとさつまいもの甘辛炒め

弁当のおかずにもピッタリ!



さつまいもには、芋類の中でもっとも食物繊維が多く含まれていて、腸内環境を整える効果があります。

材料

4人分

さつまいも……………	1本	合わせ調味料	
れんこん……………	1節	砂糖……………	大さじ1
片栗粉……………	大さじ2	★しょうゆ……………	大さじ1
油……………	大さじ2~3	みりん……………	大さじ1
黒ごま……………	適量	酢……………	小さじ1

作り方

- ① さつまいもとれんこんは8mm幅のいちょう切りにし、5~10分水にさらす。
- ② ざるに取り、キッチンペーパーなどで水気をふき取る。
- ③ ポリ袋に②と片栗粉を入れ、袋に空気を入れて口をむすび、上下左右に振る。
- ④ フライパンに油をひいて温め、れんこんとさつまいもを入れて炒める。
- ⑤ さつまいもがやわらかくなったら一度火を止め、フライパンの余分な油をキッチンペーパーなどでふき取る。
- ⑥ 合わせ調味料★を加え、再び火をつけて、全体にからめる。最後に黒ごまをふる。

今年の1月20日~24日に実施された学校給食週間にも、たくさんの地場産物を使った給食が登場し、生産者のみなさんに感謝しながら美味しくいただきました。