

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



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……………	240 g	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○)……………	60 g

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。