

# 新発田っ子通信



## 新発田は <sup>じゅんかん</sup> 食の循環(サイクル) のまち!!

市が行っている“食の循環”によるまちづくりは、市民、事業者、市が毎日の暮らしの中で、「食」の大切さを意識し、「食の循環」におけるそれぞれの役割を理解し合い、行動することで、「食の循環」の流れを再生し、その循環をまちづくりに活かしていこうというものです。

市内3カ所(板山、米倉、加治川)にあり、給食の食べ残しや、各家庭から出される生ごみ、家畜のフンなどを混ぜ堆肥を作っている施設です。



有機資源センター

60日間 かけて作られる堆肥は、栄養が豊富で田畑を元気にし、安全でおいしい米や野菜が育ちます。

### 学校での取り組み



地域コーディネーターとボランティアのみなさん



用務手さん

### 育てる

- 花や野菜
- 大豆、さつまいも、里芋の栽培など

おいしくな〜れ



2年生:野菜の苗植え

新発田市は食べ物がぐる〜とめぐって  
いるまちなんだね!



### 返す

- 給食残さの堆肥作り
- 有機資源センター見学
- 有機資源センターの堆肥を使った土作りなど



### 食べる

- 弁当の日
- 学級活動での食育授業
- 給食指導
- 生産者との交流給食 など



5年生:おこわの試食

### 作る

- 笹団子
- 小煮物
- 弁当
- 給食 など



6年生:弁当作り



## 食育出前講座

## 残した給食について考えよう

小学校の食育出前講座、『残した給食について考えよう』では、“食の循環(サイクル)”について学習しています。食べ残した給食が、堆肥に生まれ変わることを知り、食べ物が循環するまちの魅力や、資源を大切にする取組について知ることで、子どもたちの意識が変わります。「肥料になるなら残してもいい」ではなく、作ってくれた人や命に感謝し、自分の体のために残さず食べようとする気持ちが芽生え、この学習の後には「給食が残らなかった」「完食できた!」など多くの嬉しい声が学校から届いています。

家庭でも食べ残しについて話題にしてみたり、料理に地場産物を使ってみたり、気軽に“食の循環”を始めてみませんか。



# 夏野菜を食べよう！簡単レシピ

旬の食材には、その季節に体が必要としている栄養が多く含まれています。水分、ビタミン、ミネラルが豊富な夏野菜をたくさん食べて元気に夏を過ごしましょう！朝ごはんにも、弁当にもおすすめのレシピを紹介します。

## ミニトマトの炊き込みごはん ～少ない材料でパパッと主食～



### 材料 (4人分)

米……………2合  
ミニトマト……………15個(150g)  
塩昆布……………25g  
大葉……………適量  
白いりごま……………適量

ベーコンやきのこを炊き込んだり、炊きあがりに枝豆やチーズを混ぜたりしても🌀



### 作り方

- ① 研いだ米を炊飯器に入れ2合の線まで水を入れる。ミニトマトはへたをとる。
- ② ①に塩昆布とミニトマトを入れて炊く。
- ③ 炊きあがったら、さっくりと混ぜて盛り付け、せん切りした大葉とごまをかける。



## レンコンラタトゥイユ ～夏野菜たっぷりの万能常備菜～



### 材料 (4～5人分)

なす……………2個(160g)  
トマト……………2個(400g)  
玉ねぎ……………1/2個(100g)  
ズッキーニ……………1本(170g)  
きゅうりでも○  
ピーマン……………3個(100g)  
A [ にんにく(すりおろし)…小さじ1  
トマトケチャップ…大さじ2～3  
オリーブオイル…大さじ2～3  
砂糖……………小さじ2～3  
塩……………小さじ1/2  
こしょう……………少々

夜に作って冷まして冷蔵庫へ。翌朝味が染みて食べごろに♪そうめんやパスタにかけても🌀

### 作り方

- ① 野菜はすべて2cm位の角切りにする。
- ② 耐熱ボウルに①を入れ、Aを加えてさっくりと混ぜ、ふんわりとラップをかけて、電子レンジ(600W・6分)で加熱する。
- ③ 全体を混ぜ、再びふんわりラップをかけて電子レンジ(600W・6分)で加熱する。



※電子レンジは様子を確認しながら、必要に応じて時間を調整し加熱してください。

## きゅうりチャンプルー ～ゴーヤの代わりにきゅうりを使って～



### 材料 (4人分)

きゅうり……………2本(200g)  
焼き豆腐……………1/2丁(150g)  
豚のこま切れ肉……………150g  
下味 [ 塩……………少々  
こしょう……………少々  
卵……………1個  
油……………大さじ1  
A [ 塩……………小さじ1/3  
こしょう……………少々  
削り節……………1袋(2g)

焼き豆腐を使うことで、水切り不要で時短に♪ナンプラーでエスニック風にアレンジしても🌀

### 作り方

- ① きゅうりは長さを3～4等分に切り、縦に4つ割にする。豚肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうで下味をつける。卵は溶きほぐす。豆腐は手で一口大にちぎる。
- ② フライパンに豆腐を入れ中火で焼き色をつけ一旦取り出す。(水気があればペーパータオルでふきとる。)
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、肉の色が変わったら、②の豆腐を戻し入れ、きゅうりとAを加え、強めの中火にして3～4分炒める。
- ④ 溶き卵を回し入れ、大きく1～2回混ぜて火を止め、削り節をかける。

いよいよ夏休みですね。栄養補給、水分補給、そしてしっかり睡眠で元気に楽しい夏休みを過ごしましょう♪