

食とみどりの 新発田っ子通信

【第5号 2010年7月発行】

新発田市では、市内全小・中学校において、「食とみどりの新発田っ子プラン」に取り組んでいます。最終的に子どもたちの生きる力を育むことを目的に、学校と家庭、地域が連携して、「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」を体験しながら学んでいます。

食を通して生きる力を育みます

「食育」が目指す子ども像

- 幼稚園・保育園児から「豊かな大地を基盤とした食のサイクル」の学びを経て
- 年長児で「一人でごはんが炊ける子ども」
 - 小学校6年生で「一人で作れる子ども」
 - 中学校3年生で「一人で作れる子ども」

豊かな大地からの出発

返す(リサイクル)

食の循環を意識し、食べ物を大切にすることを育む

育てる(栽培)

生産者や自然の恵みに感謝し、命あるものを大切にすることを育む

食べる

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

作る(料理)

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

学校と家庭、
地域ですすめる
食のサイクル

おやつレシピ

豆腐でアイス

〈材料 2人分〉

- 絹ごし豆腐…1/2パック(150g)
- あずきの缶詰…80g

エネルギー
(1人分)

151kcal

砂糖
(1人分)

19g

〈作り方〉

- ①豆腐はペーパータオルに包みザルなどの上に置き、15分ほど水切りをする。
- ②厚手のビニール袋に①を入れ、なめらかになるまでよくつぶす。
- ③軽く汁を切ったあずきの缶詰を入れ、よく混ぜる。
- ④冷凍庫に入れ、30分～1時間ごとにビニール袋をよくもみ、2～3時間凍らせる。

ポイント

通常のアイスの約半分のエネルギーになります。



「おやつ」の由来

「おやつ」は江戸時代の「八つどき」（現在の午後2時頃）に食べた軽い食事をいいます。江戸時代中期までは一日2食だったため、この時間に軽い食事をしてお腹を満たしていました。



ヨーグルトのプロマーージュ風

〈材料 2人分〉

- プレーンヨーグルト…1パック(450～500g)
- お好みのジャム…大さじ1
- レモン汁…小さじ2

エネルギー
(1人分)

120kcal

砂糖
(1人分)

16g

〈作り方〉

- ①ボウルの上にコーヒーフィルター（ザルでも可）を置き、その上にキッチンペーパーをしく。
- ②①にヨーグルトを入れ、そのまま冷蔵庫に入れて半日以上水切りをする。
- ③②をスプーンなどでなめらかにして皿に盛り、レモン汁でのぼしたジャムをのせる。

ポイント

出た水は乳清（ホエイ）といい、栄養素がたくさん含まれています。カレーに入れたり、はちみつを加えて飲んだり、パン作りに使うこともできます。

手作りスポーツドリンク

〈材料 1人分〉

- 水(白湯)…500ml
- 砂糖…大さじ2
- 塩…小さじ1/4
- レモン汁…大さじ1(レモン1/2個分)

エネルギー
(1人分)

73kcal

砂糖
(1人分)

18g

〈作り方〉

- ①ペットボトルに材料を入れてよく混ぜる。
(砂糖がとけにくい時は耐熱ガラスに材料を入れ、レンジにかけるととけやすくなります。)



とってもかんたん!!

ポイント

通常のスポーツドリンク(500ml)はエネルギーが135kcal、砂糖は約34g含まれています。手作りにするとどちらも抑えることができます。



作る時、食べる時は
きちんと手を洗おうね!

返す (リサイクル)

生ごみは資源

学校で取り組んでいる、給食の残りの水切り分別と同じように、市内11の自治会の皆さんが家庭から出る生ごみ分別収集に取り組んでいます。

家庭で水切り分別



ごみステーションの専用容器へ



収集車両が回収



有機資源センターへ運び堆肥の原料に



おうちでも、コンポストなどを使って堆肥づくりができます。燃えるごみとして出す前に、「ひと手間かけて資源」にしませんか。

※市には、生ごみ処理機器の購入費補助制度があります。

詳しくは環境衛生課(22-3101 内線1523)へ



食べる

3色の食べ物を意識しよう

体を作る

赤の食べ物

エネルギー源

黄の食べ物

体の調子を整える

緑の食べ物



食べ物は、それぞれが持つ働きで赤・黄・緑の3色に分けることができます。分け方が分からなかったら給食の献立だよりを見てみよう！

育てる (栽培)

全学年で田植えを開始

5月、佐々木中学校で田植えが行われました。中学校で田植えをしているのは、市内では佐々木中学校だけです。



佐々木中学校ではアイガモ農法で稲を育てています。苗が根付く2~3週間後くらいに、10羽のアイガモを放しました。秋には黄金の稲穂が実ります。お世話になった地域の方を招き、収穫祭を行うそうです。



地域の方に協力いただいて、「田植え、開始！」3年生は中学校での最後の田植えとなります。足をとられながらも、慣れた様子で丁寧に植えていました。



作る (料理)

おやつを食べ方再確認!

※4ページに砂糖や脂質をひかえた「おやつレシピ」を紹介しました。夏休みに家族やお友達と一緒に作ってみませんか。

☆おやつの目安は200kcal、砂糖の量は20g!

炭酸飲料	エネルギー	バナラアイス	エネルギー	ドーナツ	エネルギー
ペットボトル1本 500ml	230kcal	カップ1個 約150g	318kcal	1個 約60g	277kcal
	砂糖 約57g		砂糖 約34g		砂糖 約28g

☆こんなおやつがおすすめです

お茶	エネルギー	フルーツヨーグルト	エネルギー	おせんべい	エネルギー
ペットボトル1本 500ml	0kcal	カップ1個 約130g	123kcal	2枚 10g	38kcal
	砂糖 0g		砂糖 約15g		砂糖 約8g

☆食べる時間を決め、食事の前や寝る直前は控えよう

おやつは食べすぎると肥満や虫歯、夏バテの原因になります。食べる時間や回数を決め(1日1回、午後3時など)、皿に取り分けるなどして食べすぎないように注意しましょう。