

食とみどりの 新発田っ子通信



【第4号 2010年2月発行】

豊かなる大地からの出発

返す(リサイクル)

～食の循環を考えよう～

育てて作り、食べて返す。一年を通して見てきた“食の循環”とはどのようなものだったでしょうか。

もう一度、身近なところから考えてみましょう。



育てる(栽培)

～身近な食材を利用しよう～

「オータムポエム」という野菜を知っていますか？最近よく見かけるようになりしました。くせがなく食べやすい緑黄色野菜です。寒い季節でもすくすくと生長しています。



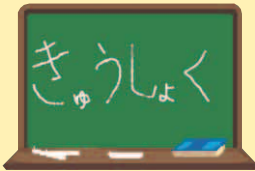
家庭ですすめる 食のサイクル

食べる

～食べられることに感謝しよう～

雪の降る寒い冬でも、学校では毎日温かい給食を食べることができます。

給食はどのようにして作られているでしょう。その様子を写真で紹介しましょう。



作る(料理)

～ムダなく上手に調理しよう～

エコ料理ってなんでしょう。ムダを減らすにはどうすればいいの？毎日の食事の中で簡単にできることを紹介します。



～食とみどりの新発田っ子プランとは～

新発田市内全小・中学校を対象に実施している「食育」の取組です。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。

今回は東豊小学校と米子小学校の取組を紹介しています。

毎月19日は「食育の日」です。家庭でも「食のサイクル」に取り組んでみませんか。

実施主体／新発田市食料・農業振興協議会

制作及び問合せ先／新発田市教育委員会 学校教育課 食育推進室 TEL 0254-22-9535

返す (リサイクル) 食の循環を考えよう

市内のいくつかの小・中学校では残ってしまった給食（残さ）を資源として活用するため、分別を行っています。係を決めて水切り分別を行い、バケツに移します。それが加治川の有機資源センターに運ばれて肥料に生まれ変わり、また農作物の栽培に利用されます。残さ分別を行っている学校では、残さの量が減ってきているそうです。

残ってしまったおかずをざるにあけ、水切りをしています。「残った給食は肥料になるけど、一番大切なのは残さないことだね。」



▲水切り残さ分別の様子

水切りした残さは、中庭に設置したバケツに入れてぬかをかけます。



▲残さにぬかをかけています

力を合わせて残さをコンポストにあけています。「これが肥料になるんだね。」



▲コンポストを利用した肥料作り

上の写真は東豊小学校の4年生が残さ分別を行っている様子です。コンポストを利用して肥料になる過程を学んでいます。春になったらこの肥料を使って野菜を育てます。

食べる 食べられることに感謝しよう

学校給食は、明治22年に山形県の忠愛小学校というところで始まりました。当時の給食は右の写真のようなもので、献立は**おにぎり、塩鮭、菜の漬物**でした。

貧困のためお弁当を持ってこれない子どもたちのために、お坊さんが食材を集めて用意したそうです。食料の少ない時代でしたが、子どもたちが安心して勉強ができるようにという思いで作られました。



写真提供：(独)日本スポーツ振興センター

給食の目的の一つに「**感謝の気持ちをもつ**」があります。給食は温かいものは温かいまま、給食の時間間に合うように作られます。そこには生産者の方や調理手さん、栄養士さんなど、たくさんの人が関わっています。給食を作ってくれた人や地元でできたおいしい食材に感謝の気持ちをもって食べましょう。



▲3回水をかえて野菜を洗う



▲大きな釜であえる



▲汁物の中心温度を計測



▲現在の給食(小煮物のある献立)

写真提供：北共同調理場

育てる (栽培) 身近な食材を利用しよう

寒さが厳しいこの季節に旬をおかえる野菜がいくつかあります。「**オータムポエム**」もその一つ。新発田市は県内一の生産量を誇ります。給食にも登場するこの野菜は、どのようにして作られているのでしょうか。



ポットに種を播きます。1mmほどのとても小さな種です。苗が育ったらハウスに植え替えます。



ハウスで大きく育っています。地面の温度を上げ、雑草が出ないように「マルチ」を敷いています。



ハウスに植えてから6週間経ちました。大きさを見ながら収穫作業です。11月下旬から4月くらいまで収穫、出荷が続きます。



オータムポエムは15年ほど前から作り始めました。中国野菜とアスパラガス等をかけあわせた野菜で、たくさんの栄養素を含んでいます。出荷されるまで多くの手間がかかりますが、クセがなく、食べやすい野菜です。「命の源は食にあり。食の源は土にあり。健康の源は食にあり。食の源は鮮度にあり。」みなさん鮮度のいい地場産物を食べましょう。



▲オータムポエム生産者(加治川地域) 戸島 昇さん

作る (料理) ムダなく上手に調理しよう

「エコ料理」とは、「**エ・コ・ロ・ジ・ー**料理」を略したものです。

『買い物』、『料理』、『片付け』という食生活のそれぞれの場面において、環境に配慮しながら工夫して行動をする。それが結果として地球の環境を守ることに繋がります。この一連の流れを「エコ料理」と言います。

エコ料理のポイント

買い物

- ◆食材の在庫をチェックしてから買い物に行く。
- ◆地場産物や旬の食材を選ぶ。
- ◆包装の少ないものを選び「マイバッグ」を持参する。
- ◆近くのお店や少量の買い物ですむ時は自転車や徒歩で行く。

料理

- ◆皮ごと食べられるものはよく洗って丸ごと食べる。
 - ◆ナベの底をよくふいてから火にかける。
 - ◆残った料理に手を加えてリメイクする。
- ※4ページのエコレシピもご覧ください。

片付け

- ◆生ごみを捨てる時は水けをよく切る。
- ◆食器の汚れは、新聞紙や古布などでふき取る。
- ◆水をためて汚れの少ないものから洗う。

米子小学校4年生のエコ料理の様子



キャベツの外側もよく洗って使い、親子で「エコのみ焼き」を作りました。



料理のあと、各班から出たごみの量を量りました。



余った食材で

エコ料理に挑戦しよう!

～エコ料理で一食分の献立～

ごはん、何でも野菜のけんちん汁、福袋煮、旬の野菜でミモザサラダ、残った漬物の煮物

主菜 **副菜** **旬の野菜でミモザサラダ** に使う野菜は、「育てる」で紹介したオータムポエムです。

〈材料 4人分〉

オータムポエム	3本	油	大さじ1.5
キャベツ	2枚	酢	大さじ1.5
にんじん	1/2本	塩	少々
ゆで卵	2個	こしょう	少々

〈作り方〉

- ①油、酢、塩、こしょうをよく混ぜておく。
- ②オータムポエムはさっとゆで、3cm位に切る。
- ③キャベツとにんじんは千切りにしてさっとゆでる。
- ④ゆで卵は白身と黄身に分け、白身はみじん切りにする、黄身はすりおろす。(分けずにみじん切りにしてもよい)
- ⑤①と②、③、卵の白身を混ぜる。皿に盛り付け、上から卵の黄身をかける。

主菜 **副菜** **福袋煮** は中にしょうがやブロッコリーの芯などを細かくして入れてもおいしくいただけます。

〈材料 4人分〉

鶏ひき肉	120g	A	しょうゆ	小さじ2.5
好きな野菜	あわせて120g		砂糖	小さじ3
塩	1g		みりん	小さじ2
片栗粉	5g		塩	小さじ1/2
うす揚げ	2枚		かつおぶし	3g
スパゲティ	2本		水	120g

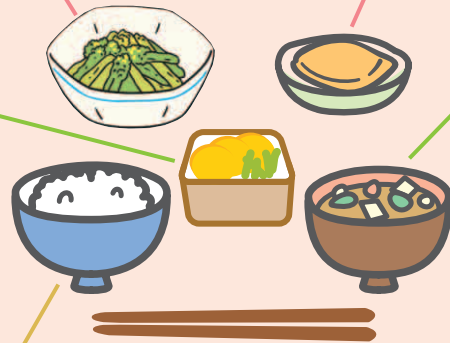
〈作り方〉

- ①野菜はみじん切りにし、うす揚げは熱湯をかけ油抜きをしてから1枚を半分に切り、開いておく。
- ②みじん切りにした野菜と鶏ひき肉、塩、片栗粉をこねて開いたうす揚げに詰める。
- ③2等分にしたスパゲティで袋の口を閉じ、Aを入れ、落としプタをして20分煮る。

副菜 **残った漬物の煮物** は

時間がたって酸味の増した漬物(たくあんなど)を食べやすくしたものです。

まず漬物を半日ほど水につけて塩出しし、たっぷりの水で煮ます。次に水を換え、煮干し、しょうゆ、みりんを入れて煮るとできあがりです。



副菜 **何でも野菜のけんちん汁** には

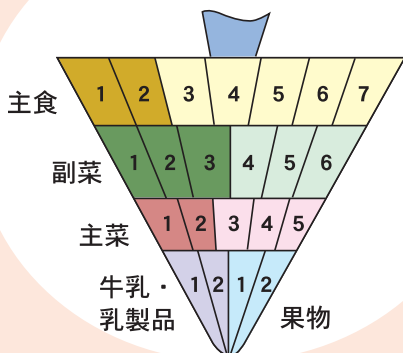
残っている野菜を何でも入れましょう。大根やしょうがをすりおろして入れると体も温まります。かぶなどの葉を入れると彩りもよく、野菜がたくさん食べられます。

主食 **ごはん** があまってしまったら1食分ずつ分けて冷凍します。

冷凍したものに大さじ1程度の水をふりかけ、レンジで温めるとほかほかご飯が復活します。(はじめから食べる分だけを炊く、というも「エコ」です。)

食事バランスガイド

2200kcal (±200kcal) / 日の場合



「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。

エコ料理で1食分の献立	単位: つ (SV)				
	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
ごはん	2				
何でも野菜のけんちん汁		1			
福袋煮		0.5	1.5		
旬の野菜でミモザサラダ		1	0.5		
残った漬物の煮物		0.5			
合計	2	3	2	0	0

※「SV」とは、サービング(食事の提供量)の略