

# 食とみどりの 新発田っ子通信

【第2号 2009年10月発行】

## 豊かなる大地からの出発

### 返す(リサイクル)

～捨てる前に工夫しよう～

食べ物は、できるだけ残さず食べてムダにしないように心がけたいものです。調理くずや食べ物の残りなどの生ゴミも、捨てる前に工夫できないか考えてみましょう。



### 育てる(栽培)

～安全・安心な農産物を知ろう～

秋は収穫の季節！色々な食べ物がそろい、ご飯がさらにおいしく感じられます。ご飯となるお米には、アイガモを使った栽培方法があるって知っていますか？

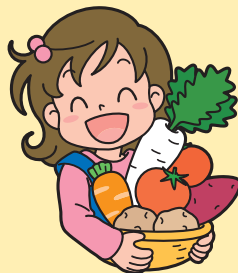


## 家庭ですすめる 食のサイクル

### 食べる

～収穫の喜びを味わおう～

自分の手で育てた食べ物は、特別なものに感じられますね。学校でも収穫の喜びを味わい、感謝する行事が行われています。



### 作る(料理)

～調理に親しもう～

市内小・中学校の先生方が、夏休みにお弁当と小煮物(のっぺ)作りを体験しました。調理の基本、包丁の持ち方を確認してみましょう。



## ～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。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。

# 返す (リサイクル) 捨てる前に工夫しよう

調理くずや食べ物の残りは、肥料として活用したり、ゴミの量を減らして環境への負担を少なくするなどの工夫ができます。食べ残しを出さない心がけとともに、捨てる前の工夫を考えてみましょう。



## 藤塚小学校3年生 総合での取組

畑で収穫した野菜を使って親子でカレー作りをした後、その時に出た野菜くずを畑に返す活動を行いました。穴に入れる時にしていた玉ねぎのにおいも、堆肥を入れることで無くなってきたことを親子で実感しました。時々畑に行くたびに「良い土ができていくかな」とその時の活動を振り返る子もいるそうです。

## 家庭でもできる！生ゴミへのひと工夫

家庭でできる生ゴミ処理方法として、「家庭用生ゴミ処理機」の利用があります。生ゴミ処理機を利用すると、①ゴミの量が減る②肥料として再利用できる③台所から嫌なにおいが消える、などのメリットがあります。市では助成制度もあります。詳しくは新発田市環境衛生課（22-3101）までお問合せください。

### <バイオ式>

生ゴミを微生物の働きで水と炭酸ガスに分解して減量・減容化させる。



EM容器 コンポスト容器

### <乾燥式>

電気を利用した熱源や温風で生ゴミの水分を蒸発させて乾燥し減量・減容化させる。



電動生ゴミ処理容器

# 食べる 収穫の喜びを味わおう



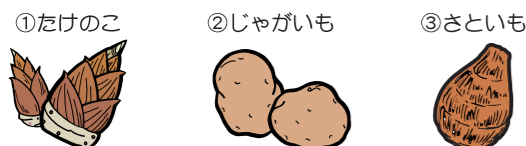
## 外ヶ輪小学校2年生 生活科での取組

生活科「町探検」でお世話になった地域の人たちを招待して、畑で育てた野菜を使ってサラダパーティーをしました。自分で育てた野菜はおいしく、友達と食べるとさらにおいしく感じました。また、秋も野菜を育て、みんなで食べたいという声が多くありました。

## 旬の食べ物を食べよう！

その時期に収穫のピークを迎える「旬」の食べ物は、栄養素（ビタミンなど）の量が多い、季節に応じて体を温める（冷やす）効果がある、などの良さがあります。

Q.秋が旬の食べ物は次のうちどれ？（答えは4ページの下です）



## 『いただきます』の意味、知っていますか？

「いただきます」という言葉には、食べ物が口に入るまでに携わった全ての人々、そして食べ物を育ててくれた自然の恵みや、生きていた動物や植物の「命」をいただいて、自分の「命」をつなげていただくことへの感謝の気持ちが込められています。いつも心を込めてあいさつをしたいですね。



# 育てる (栽培) 安全・安心な農産物を知ろう

農薬を使わないお米の栽培方法として、アイガモ農法があります。生産者の方にその様子を見せていただきました。



## 田植え

土づくりや代かきを終えた田んぼに、土づくりや代かきを終えた田んぼに、大切に育てた苗を植えます。

## 栽培

アイガモを田んぼに放すと、雑草や害虫を食べて稲の成長を助けてくれます。

## 収穫

豊かに実った稲を刈り、出荷に向けて準備をします。



豊浦ニューカントリー 齋藤 武さん

安全で安心なお米を作るためにアイガモを使うほか、田植えの時期や田んぼの水位を調節したりしています。今回アイガモを使った田んぼでは、植え付けの2年以上前から農薬や化学肥料を使っていません。収穫したお米には有機栽培農産物を表わす「有機 JASマーク\*」を貼って出荷します。

## \*有機JASマークとは？

農業や化学肥料などの化学物質に頼らず、自然界の力で生産された食品を表します。登録認証機関に認定された事業者の商品は、このマークとともに「有機」や「オーガニック」の表現を使うことができます。



# 作る (料理) 調理に親しもう

## 「食のサイクル研修会」を開催しました

夏休み中の8月3・4日の2日間、市内小・中学校の先生が、「食のサイクル」を体験する研修会で弁当と小煮物（のっぺ）の調理実習を体験しました。講師の新潟調理師専門学校吉田育子校長先生から、学校での調理実習にも役立つアドバイスやヒントをたくさんいただきました。（→次のページにお弁当のレシピを掲載しています。）



吉田校長先生（写真右）

## 包丁の持ち方 (吉田先生のアドバイスより)



①包丁の付け根に中指～小指の3本を当てます。

②そのまま握りこみます。

※反対側から見た図  
人さし指は軽くまげて包丁を押さえます。

切る時は、包丁を持たない方の手の第2関節に包丁を当てると安定します。



# ●●● お弁当レシピ (約5人分) ●●●

## 主菜

### 焼き豚

～漬けておくだけで本格的な味！～

#### <材料>

- |                |               |
|----------------|---------------|
| 豚肩ロース……………300g | 水……………100cc   |
|                | サラダ油……………大さじ1 |
| 【A】            | たこ糸……………適宜    |
| しょうゆ……………大さじ4  |               |
| 砂糖……………大さじ2    |               |
| 酒……………大さじ1     |               |
| ねぎ（青い所）…適宜     |               |
| しょうが……………2片    |               |

#### <作り方>

- ①豚肉はフォークなどで全体に穴をあける。
- ②【A】を合わせて①の肉を入れて1～2時間つける。肉を取り出してたこ糸でしばる。
- ③鍋に肉・つけ汁・水を入れて落としぶたと本ぶたをして中火から弱火にして時々返しながらか15～20分煮る。
- ④肉を取り出してたこ糸を取り、フライパンで焼き目をつける。

## 主菜

## 副菜

### オム野菜

～野菜が苦手でも楽しく食べられる～

#### <材料>

- |               |              |
|---------------|--------------|
| 玉ねぎ……………50g   | 【A】          |
| にんじん……………50g  |              |
| ピーマン……………1/2ケ |              |
| キャベツ……………100g |              |
| もやし……………75g   |              |
| 卵……………5ケ      |              |
| 塩……………少々      |              |
|               |              |
|               | 酒……………大さじ1   |
|               | しょうゆ……………少々  |
|               | こしょう……………少々  |
|               | マヨネーズ……………適宜 |
|               | ケチャップ……………適宜 |

#### <作り方>

- ①野菜はせん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油をあたため、野菜を入れ、【A】で味をつける。
- ③卵は割りほぐして塩で味をつけ、薄焼き卵を作る。
- ④薄焼き卵で②の野菜を包む。お好みでマヨネーズやケチャップをかけていただく。

## お弁当のバランスをチェック！

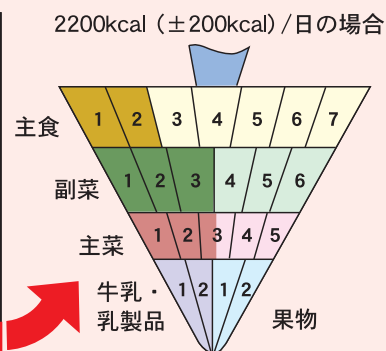
お弁当箱に詰める時は、表面積比を**主食3：主菜1：副菜2**にすると栄養バランスが良くなります。なお、この1食分を「食事バランスガイド」で見ると右下のコマのように色がつきます。1日の他の食事で不足分のコマの色を補えると食事バランスが整います。

※「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか食事の目安をコマの形で表したものです。



お弁当メニュー	単位：つ(SV)				
	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
アスパラごはん	2	0.5			
焼き豚			1.5		
オム野菜		1	1		
なすとピーマンのいためもの		0.5			
じゃがいもとにんじんの煮物		0.5			
白菜の即席漬		0.5			
合計単位	2	3	2.5	0	0

※「SV」とは、サービング(食事の提供量)の略



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

☆2ページのクイズの答え：③さといも 新発田の郷土料理「小煮物（のっぺ）」に欠かせない食材です。