

食とみどりの 新発田っ子通信

【第1号 2009年6月発行】

豊かなる大地からの出発

返す(リサイクル)

～食のサイクルを意識しよう～

食のサイクルをつなぐ有機資源センターではどんなものが作られているのでしょうか。
私たちが食べた〇〇からも作られているって…?



育てる(栽培)

じばさんしょくざい
～地場産食材を知ろう～

新発田ではどんな食べ物がどのように作られているか知っていますか。
今回はいちごを紹介します。
白くて小さいいちごの花、見たことありますか？



家庭ですすめる 食のサイクル

食べる

～家族で“マナー”をチェックしよう～

学校の給食もお家で食べるごはんも、食事のマナーが大切！
もう一度見直してみましよう。



作る(料理)

～家族で一緒に作ってみよう～

お弁当づくりのポイントを紹介します。「3・1・2」でバランスのいいお弁当を作りましよう！



～食とみどりの新発田っ子プランとは～

平成20年度から市内全小・中学校を対象にスタートした取組です。最終的に子どもたちの生きる力を育てることを目的に、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。

毎年6月は「食育月間」、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〕

食のサイクルを意識しよう

食のサイクルをつなぐ「有機資源センター」って何をするところ？

給食の食べ残しや各家庭から出される生ごみ、牛や豚のふんなどに、もみがらなどを混ぜて発酵させ、堆肥を作っている施設だよ。堆肥は、多くの手間と60日～90日という長い時間をかけて作られているんだ。この堆肥は栄養が豊富で、土地や作物を元気にしてくれるんだって！

新発田市では田んぼや畑で使って、安全でおいしいお米や野菜が作られているんだよ。新発田市には加治川有機資源センター、米倉有機資源センター、板山有機資源センターの3つの有機資源センターがあるよ。



給食の残りも堆肥になるの!?

加治川有機資源センターで給食の残さ(食べ残しや調理くず)を堆肥にしているよ。でも、なるべく残さず食べようね。



加治川有機資源センター

食のサイクルの理解を深めるために、学校給食残さを含む堆肥は学校の畑や花だんにも使われているよ。

じばさんしょくざい 地場産食材を知ろう

育てる



〔栽培〕



◎ いちごの苗 ◎

病気をふせぐため、つるして育てます。



◎ いちごの花 ◎

大人の指先ほどの花です。これがいちごになります。



◎ 収穫直前のいちご ◎

6月中旬くらいまで朝早くから収穫します。

自分の作ったいちごを「おいしい」と手に取ってくれる人がいるので、多くの人に「おいしい！」と食べてもらえるよう頑張っています。



いちご農家 (紫雲寺地区) 伊藤昭二さん

家族で“マナー”をチェックしよう

食べる



マナーが良いと食べている姿がきれいに見えるよ!

～食事のあいさつ～

「いただきます」、「ごちそうさま」は食事の基本! 忘れずに言えていますか?

～食器の並べ方～

自分から見て、主食は左、汁ものは右。おかずのお皿には手前に主菜、向こう側に副菜が入ります。

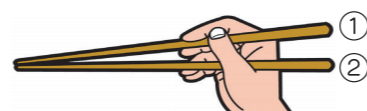


～はしの持ち方～

はしを正しく持って食べると、食べ物をこぼしたり姿勢をくずすことなく、上手に食べることができます。

〈正しいはしの持ち方〉

- ①親指、ひとさし指、中指で1本をえんぴつを持つように持つ。
- ②①の下にもう一本のはしを入れる。
- ③上のはしだけを動かして食べものをつかむ。



家族で一緒につくってみよう

♪お弁当のススメ♪

弁当の表面積が **主食:主菜:副菜=3:1:2** の割合になるように詰めます。そうすると、**お弁当の容量(ml)=エネルギー(kcal)** という「バランスのとれた食事」になります。

主菜1
主菜:肉、魚、卵、大豆製品など。

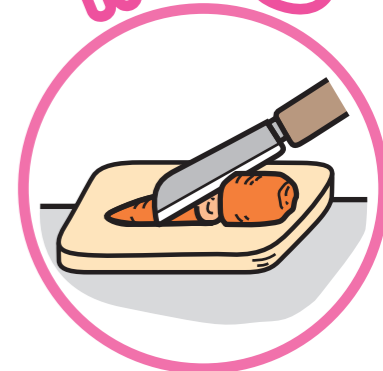


主食3
主食:ごはん、パン、めんなど。

☆4、5ページの「お弁当レシピ」を参考にしてみてくださいみよう!

副菜2
副菜:野菜、きのこ類、海そう類など。

作る



〔料理〕

時間がなくてもすぐできる! 簡単お弁当レシピ ~主食:主菜:副菜=3:1:2~

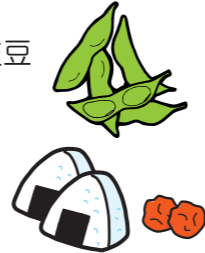


主食 (ごはん、パン、めんなど。体を動かすもとになります。)

○枝豆ごはん (4人分)

材料……米2カップ、枝豆(さやつき)100g、塩小さじ1/2、酒30cc、昆布5~10cm

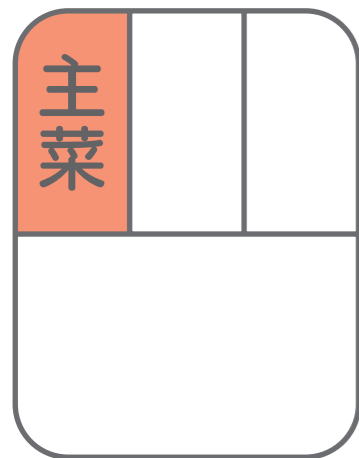
作り方…①米を洗い、昆布を入れて30分ほど浸す。枝豆は塩ゆでして実を取りだしておく。
②調味料を入れてごはんを炊く。
③ごはんを枝豆をまぜる。



○梅しそおにぎり (1個分)

材料……梅干し1個、しそ1枚、ごはん茶わん1杯

作り方…①しそはみじん切りにする。
②しそとご飯をよく混ぜ、梅干しを入れて好きな形に握る。



主菜 (肉、魚、卵、大豆製品など。体を作るもとになります。)

○アスパラとえのきの豚肉巻き (4人分)

材料……アスパラガス4本、えのき1袋、豚もも薄切り4枚、油大さじ1、塩、こしょう少々

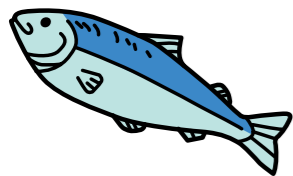
作り方…①アスパラは硬いところは皮をむき、さっとゆでる。豚肉は塩、こしょうをふっておく。
②豚肉でえのきとアスパラを巻き、楊枝でとめてフライパンでよく火を通す。(オーブンでもできます。)



○鮭の焼き漬け (4人分)

材料……鮭4枚、しょうゆ、酒、みりん各大さじ4

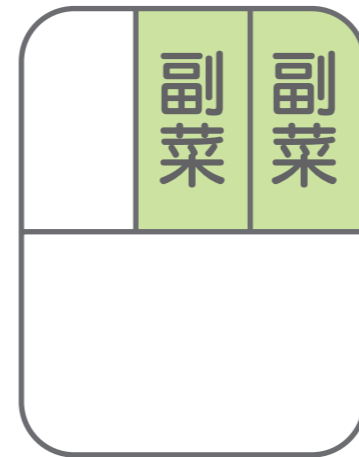
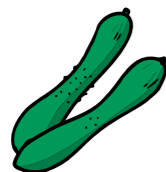
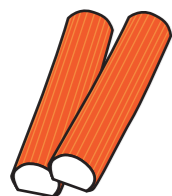
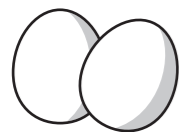
作り方…①鮭は両面しっかり焼いておき、調味料は500wのレンジで1分加熱する。
②鮭を調味料に漬け込む。(半日~1日で味がしみ込みます。)



○三色炒め (4人分) ※「あなたも早わざ!!しばたの朝ごはん」より

材料……卵2個、砂糖小さじ1、塩少々、きゅうり2本、かに風味かまぼこ5本、サラダ油大さじ1、ごま油大さじ1、白ごま大さじ1、塩小さじ1/2、こしょう少々

作り方…①きゅうりはせん切り、かに風味かまぼこは手でほぐす。
②卵に砂糖、塩(少々)を入れてよく混ぜ合わせる。
③フライパンにサラダ油を熱し②を流し入れ、大きめの炒り卵を作り、取り出す。
④③のフライパンにごま油を入れて、きゅうり、かに風味かまぼこを炒め、塩(小さじ1/2)、こしょうで味をつける。
⑤炒り卵を戻し入れ、白ごまを振りよく混ぜ合わせる。



副菜 (野菜、きのこ類、海そう類など。体の調子を整えます。)

○おくらのおかか和え (4人分)

材料……おくら8本、塩少々、かつお節1パック、しょうゆ小さじ1

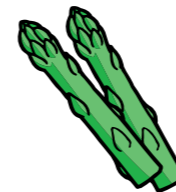
作り方…①おくらは塩を少々を入れたお湯でゆで、水気を切って食べやすい大きさに切る。
②①とかつおぶし、しょうゆをあわせ、味をなじませる。



○ピーマンとにんじんのきんぴら (4人分)

材料……ピーマン4個、にんじん小1本、めんつゆ大さじ1/2、かつお節1パック、白ごま大さじ1

作り方…①ピーマン、にんじんは千切りにして、にんじん、ピーマンの順に炒める。
②めんつゆを回し入れ、白ごまを加え、かつお節を振りいれる。



○アスパラガスの青じそ和え (4人分)

※「あなたも早わざ!!しばたの朝ごはん」より

材料……アスパラガス細2/3束、もやし200g、青じそ8枚、にんじん小1/5本、しょうゆ大さじ1、酢大さじ1、みりん大さじ1、白すりごま…大さじ1

作り方…①アスパラガスは斜め切り、にんじん、青じそはせん切りにする。
②アスパラガス、にんじん、もやしはサッとゆでる。
③ボールに②としょうゆ、酢、みりんを入れ、青じそとすりごまを加え和える。

食中毒に注意

気温や湿度が高くなる夏は、一年のうちで最も食中毒が起こる季節です。

そのうち1/3は家庭で起こっています。

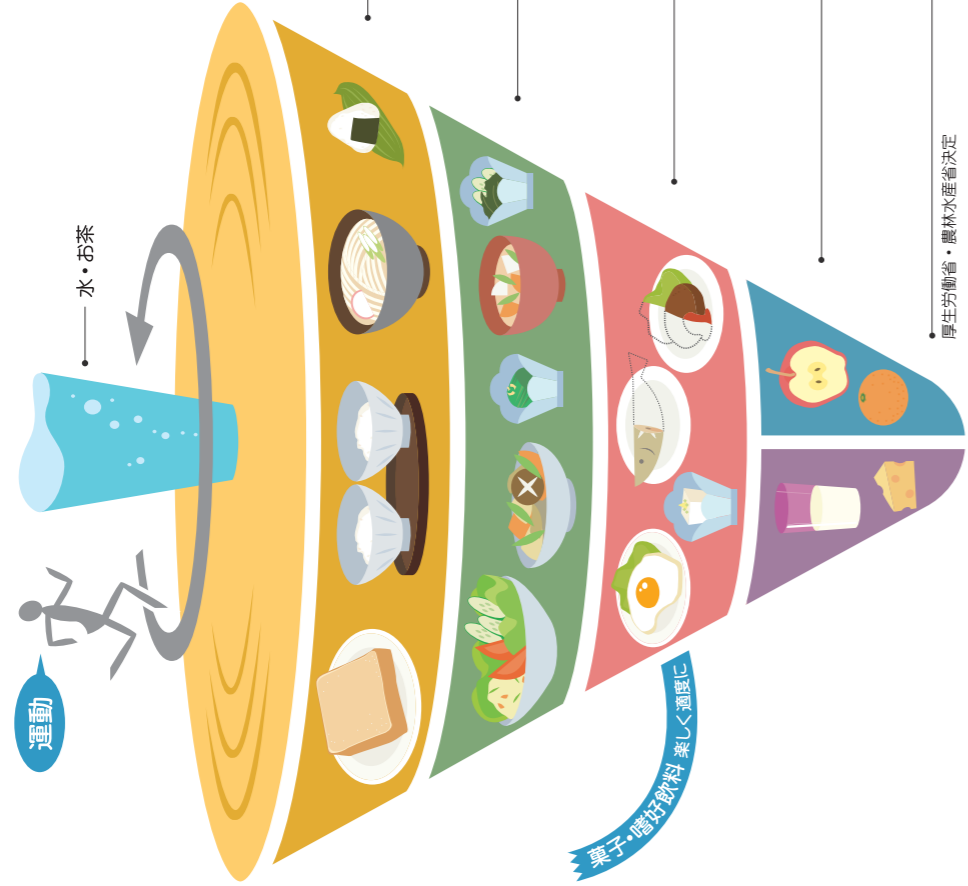
以下の点に注意して、食中毒を予防しましょう。

- ☆しっかり手洗い! (作る時、食べる時)
- ☆包丁・まな板も清潔に!
- ☆生肉は専用の「とりばし」で!
- ☆十分に加熱!
- ☆調理したものはすぐ食べる!
- ☆味やにおいがおかしいと感じたら食べるのをやめる!



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



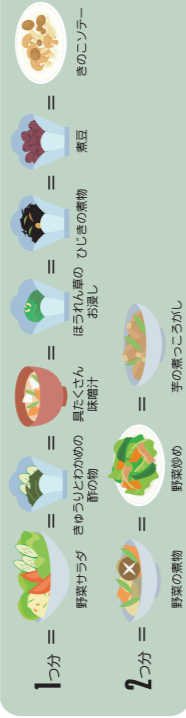
1 日分

料理例

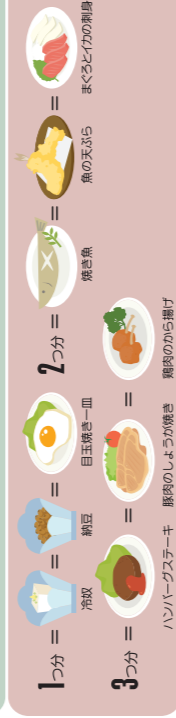
5~7 主食 (ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)たったら4杯程度



5~6 副菜 (野菜、きのこ、海藻料理)
野菜料理5皿程度



3~5 主菜 (肉・魚・卵、大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度



2 牛乳・乳製品
牛乳たったら1本程度



2 果物
みかんたったら2個程度



厚生労働省・農林水産省決定

*SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

日本型食生活を見直そう

日本型食生活ってどんなもの？



「ごはん」を中心に、おかずとして豆類、海藻、野菜、魚など多くの食品を組み合わせたものです。
「ごはん」の主食と多くの種類の副食を組み合わせた食事は、糖質、脂質、たんぱく質の栄養バランスがすぐれています。
また、ごはんを中心としたおかずは国内で生産されたものやその土地の旬のものを使うことが多いので、地産地消にもつながります。



外国も注目しているって聞いたけど…



栄養バランスがすぐれているので、脂肪やカロリーのとりすぎによる病気を防ぐ、「理想的な食事」として世界から注目されています。
しかし、近年日本では食生活の欧米化によりご飯を食べる量が減り、肉類を多くとるようになりました。
それにより肥満や高血圧、心臓病や糖尿病などの生活習慣病の増加が問題になっています。

では、どうすればいいの？



食習慣の乱れや生活習慣病の増加など食生活にかかわる問題点を改善するため、農林水産省、厚生労働省、文部科学省から「食生活指針」が示されています。10個の項目がありますので、学校や家庭、おともだちと食生活を点検し、話しあってみましょう。また、6ページの食事バランスガイドも参考にしてみてください。

食生活指針

- ◆ 食事を楽しみましょう。
- ◆ 1日の食事のリズムから、健やかな食事のバランスを。
- ◆ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ◆ ごはんなどの穀類をしっかりと。
- ◆ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。
- ◆ 食塩や脂肪は控えめに。
- ◆ 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。
- ◆ 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。
- ◆ 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
- ◆ 自分の食生活を見直してみましょう。

わたしたちの食とみどりの新発田っ子プランの活動

紹介します!

紫雲寺小学校 (平成21年5月:学校田での活動)



四角形の型枠を使って田んぼに印をつけていきます。力をあわせて、ずれないようにまわしていきます。



地域の方々に手伝ってもらい、いよいよ田植え開始です。「印のところに植えようね。」でも、なかなか難しい…

本丸中学校 (平成21年4月:校内の畑での活動)



まだ風も冷たい4月、畑づくりが始まりました。硬いグラウンドの土をほぐして、畑にするところから始まります。



有機資源センターでできた堆肥をまいた後、貝の化石から作られた石灰をまきます。どんどん土が豊かになり、作物を育てます。

実施主体 新発田市食料・農業振興協議会
制作及び問い合わせ先

新発田市教育委員会 学校教育課 食育推進室
〒959-2323 新発田市乙次281-2

TEL.0254-22-9535 / FAX.0254-26-3755

e-mail : syokuiku@city.shibata.lg.jp

