

食とみどりの 新発田っ子通信

【第13号 2013年2月発行】

食べ物を大切にしよう!

小学4年生がエコ料理にチャレンジ!!



荒橋小学校

加治川小学校



皮も食べられるんだね!



食材使い切り献立



体もポカポカになって暖房がいらないうよ!



めぐる

NEWS



食の循環イメージキャラクター
めぐる



▶猿橋小学校3年生の調理実習がきっかけになり、新発田のB級グルメ「アスパラみどりカレー」が給食に初登場しました。



▶新潟県学校給食優良学校に二葉小学校が選ばれました。新発田市からは3年ぶりの受賞です。

※詳しい内容は、新発田市ホームページをご覧ください。

新発田市 食とみどり

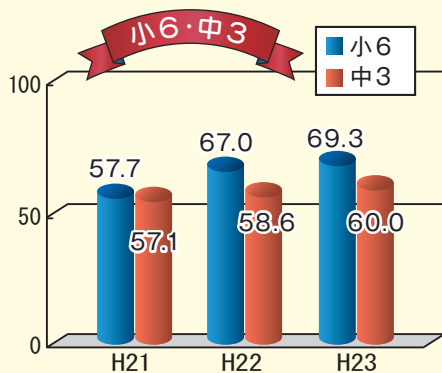
検索

自然の恵みに感謝し、 食べ物を大切にしていますか？

新発田市の小・中学生の「食」生活の現状

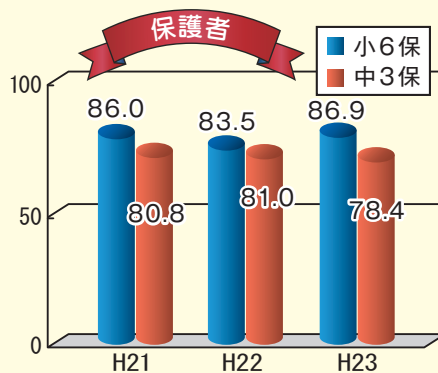
(新発田市食育実態調査より)

Q. 食物を残すことが「もったいない」と思いますか。(小・中 共通質問)



「とてもそう思う」と答えた人の割合

Q. 食物を残すことは「もったいない」という意識をお子さんにもたせるように話していますか。

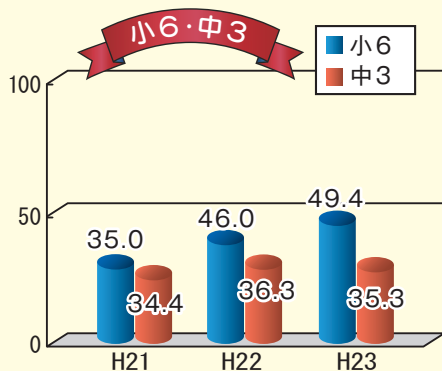


「いつも話す・ときどき話す」と答えた人の割合

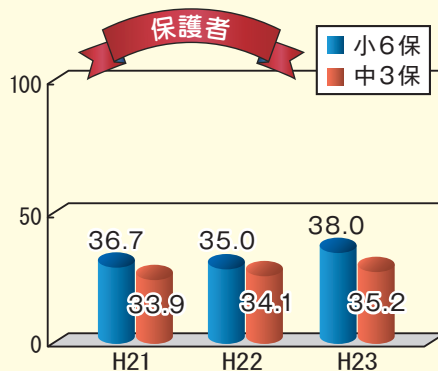


食物を残すことが「もったいない」と思う割合は年々高くなっています。

Q. 自然の恵みを無駄にしないように食べ残しを減らす努力をしていますか。(小・中・保 共通質問)



「必ずしている」と答えた人の割合



給食の残さ分別を行っている学校が増えていて、年々数値も上がっています。



食の循環
イメージキャラクター
めぐる

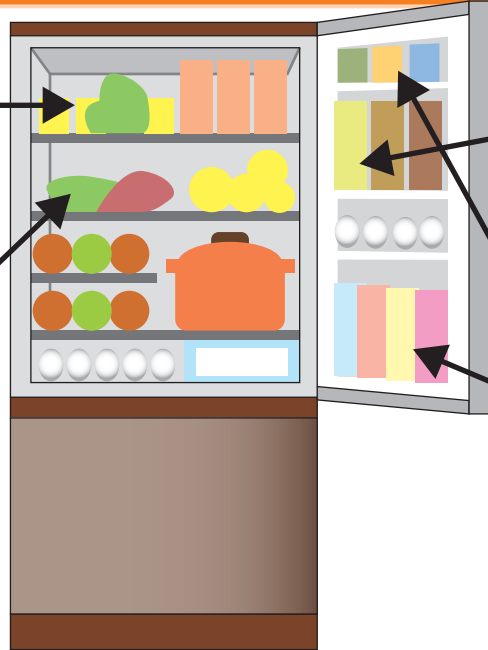
「もったいない」の意識は高いけど、食べ残しを減らすためにはどんな事をやればいいのか分からない！という人が多いのではないのでしょうか？
簡単にできることからチャレンジしてみましょう！

家庭でできるモツタイナイ

1. 家にある食材を確認し、必要なものだけを購入する

安いからといって買いすぎたり、在庫があるのを忘れて同じ食品を買ったりしていませんか？
冷蔵庫の中身を整理し、必要なものだけを購入するように心がけましょう！

冷蔵庫収納名人になろう！



賞味期限の長いもの

- ・一番上の棚に収納する。
- ・トレーを利用してまとめて収納する。



賞味期限・消費期限の短いもの

- ・早めに使い切りたいものは、目線の位置にトレーやかごにまとめて収納する。



すぐ使うものを目線の位置に！

- ・バターなどの使いかけのもの
- ・開封したもの
- ・お菓子の食べ残し



瓶詰め、液体調味料

- ・形状や高さが似たものをまとめて収納する。



2. 賞味期限・消費期限を確認し、期限切れ食材をなくす

しょうみきげん 賞味期限

おいしく食べることができる期間
この期限を過ぎても、すぐ食べられないということではありません！
例：卵、納豆、乳製品、ハム、ソーセージ、冷凍食品、缶詰

期限表示を正しく理解して、見た目やにおいなどの五感で個別に食べられるかどうかを判断しましょう。

しょうひきげん 消費期限

安全に食べられる期間
期限が過ぎたら食べない方がよいです！
例：食肉類、豆腐、惣菜

消費期限が書いてある食品は、期限が過ぎないように保存方法を工夫しましょう。



※一度開封したら期限にかかわらず早めに食べましょう！

※食品を買うとき、保存している時も「賞味期限」「消費期限」をこまめに確認することが大切です。

3. 料理の工夫で、食材を丸ごといただく



食材の切り方、調理の仕方、エコ料理のレシピは裏面に載っているよ♪♪親子で作ってみましょう！！

親子で
チャレンジ!

エコ料理レシピ

エコ料理のここがポイント!

皮ごと使って...



☆食感を楽しむ
☆素材のうまみを
味わえる

栄養満点☆おいしい!

無駄なく食材を使って...



皮ごと使う



皮で料理

生ごみはザル🗑️に入れ
匂いのもとを作らない



ゴミをふやさない!

☆ゴミかさが減りごみ袋を節約

皮ごと使える食材は?

大根



人参



かぶ



ごぼう




かぼちゃ



じゃがいも



出来ることから少しずつ! 今日からエコ料理を実践してみましょう!

※小さいお子さんのお手伝いポイントにめぐるマーク  がついています!



大根をまるごと使った料理を紹介!



■材料(4人分)

■作り方



1人分 70円 317kcal

大根とじゃこの炊き込みご飯

- ・大根 1/6本 (150g)
- ・ちりめんじゃこ 大2
- ・米 2合
- ・大根の葉 30g
- ・油揚げ 1枚
- 水 370ml
- a ごま油 小1
- 醤油・みりん 各大1

1. 大根はよく洗い、皮をむかず5mm角に切る。
2. 油あげは油抜きし、細切りにする。
3. 炊飯器に1と2、洗った米、ちりめんじゃこを入れ、aを加えて炊く。
4. 大根の葉を塩ゆでにして水気を絞り、小口切りにする。炊き上がったらずっと混ぜ合わせる。

葉までまるごと
使いきり!



1人分 101円 272kcal

大根の和風グリルステーキ

- ・大根 2/3本 (700g)
- ・ねぎ 20cm (40g)
- ・ピザ用チーズ 1カップ (80g)
- ・ウィンナー 4本
- ・塩・こしょう 各少々
- ・バター 大1
- みりん 大11/2
- a みそ・マヨネーズ 各大1
- 白いりごま 小1

1. 大根は厚さ3cmに切り、厚めに皮をむく。やわらかくなるまでゆで、水気をきる。ウィンナーは斜め薄切りにする。ねぎはみじん切りにし、aと混ぜ合わせる。
2. フライパンにバターを入れて溶かし、大根とウィンナーを入れ両面に焼き目をつけ塩こしょうを振る。
3. 耐熱容器に2を入れ、チーズをのせ、オーブントースターでチーズに焦げ目がつくまで5~10分焼く。

むいた皮は
きんぴらに



1人分 45円 71kcal

大根とにんじんのピクルス

- ・大根 1/6本 (150g)
- ・人参 1/2本 (100g)
- ・ゆず果汁 小4
- ・ゆずの皮 適量
- 酢 120ml
- 塩 小2/3(4g)
- a 砂糖 大2
- 醤油 小1
- カツオ節 適量

1. 大根、にんじんはよく洗い、3cmの長さの拍子木切りにする。
2. なべにaを入れて火にかけ、煮だしたら火を消す。
3. 保存容器に1を入れ、2を熱いうちに注ぐ。
4. 粗熱がとれたら、ゆず果汁と皮を加え、冷蔵庫で半日ほど漬ける。
5. 汁けをきって器に盛り、カツオ節をのせる。

葉の付け根をなるべくうすく
切り、ヘタだけを捨てる。

