

# 食とみどりの新発田っ子通信

【第11号 2012年7月発行】

～新発田市の食育～

## 食とみどりの新発田っ子プラン

食を通して生きる力を育む

返す  
(リサイクル)



食の循環を意識し、食べ物を大切にする心を育む

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心を育む

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

豊かな  
大地を基盤とした  
食のサイクル

### 新発田市の「食育」がめざす子ども像

年長児



一人でごはんが炊ける子ども

小学6年生



一人で弁当を作れる子ども

中学3年生



一人で小煮物(のっぺ)のある夕食一人分を作れる子ども

①

親子で  
作れる♪

## 弁当おがず☆簡単レシピ



夏のお弁当作りは食中毒に注意!!

- ①ミニトマトなどを入れる際は、水分をよく拭き取ってから入れましょう。
- ②加熱するものは中までしっかりと火を通し、冷めてから詰めましょう。
- ③卵や生肉、生魚を触ったら、手をよく洗い、使用した道具もよく洗いましょう。

副菜

味付けは塩昆布だけで簡単!

### アスパラの昆布和え

調理時間  
5分

材料(2人分)

アスパラガス…2本 塩…少々  
塩昆布…少々

作り方

- 1、アスパラガスは下の方の硬い部分を約1cm切り落とし、3~4cmの斜め切りにする。
- 2、熱湯に塩を入れ、アスパラガスをゆでる。
- 3、ザルにあけ、冷水にひたし、水を切っておく。
- 4、ボールにアスパラガスと塩昆布を和え、少し時間をおいてなじませる。  
(ビニール袋に入れると簡単です)

主菜

苦手なピーマンも細かく切ってアクセントに!

### ひき肉カレーオムレツ

調理時間  
10分

材料(2人分)

豚ひき肉…70g カレー粉…小さじ1/2  
ピーマン1/2個 塩・コショウ…少々  
卵…2個 サラダ油…少々

作り方

- 1、ピーマンをみじん切りにし、卵は溶きほぐしておく。
- 2、フライパンに油を少々熱し、豚ひき肉をポロポロになるまで炒める。ピーマンを加え、カレー粉、塩・コショウで味付けをし、粗熱がとれたら卵の中に加えて混ぜる。
- 3、フライパンに油少々を熱し、2を流し入れ半熟になるまでかき混ぜ、2つに折り、ふたをして両面色よく焼く。

副菜

かわいいリボンをピーラーで!

### きゅうりと人参のリボンサラダ

調理時間  
7分

材料(2人分)

きゅうり…2/3本 サラダ油…小さじ2  
にんじん…1/2本 酢…大さじ1・1/3  
砂糖…小さじ1  
塩・コショウ…少々

作り方

- 1、きゅうりは塩をふり、まな板の上で押しながらかたがたに転がします。("板ずり"という)
- 2、きゅうりとにんじんをピーラーで縦に薄くむき、水に入れます。
- 3、調味料を合わせて、2の水気を切って和える。  
(ビニール袋に入れると簡単です)



低学年のお子さんはめぐるマークの部分がお手伝いできるポイントだよ!!

制作及び問合せ先: 新発田市教育委員会 食育推進課 食育推進係 TEL0254-22-9535

④

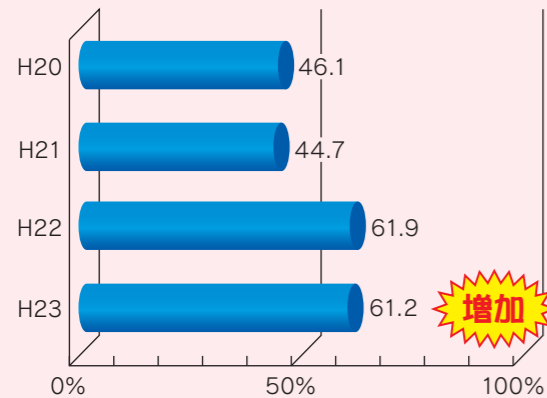
# 親子で一緒に料理を作ろう

## 新発田市の小・中学生の「食」生活の現状

平成20年度から市内の全小・中学校において「食とみどりの新発田っ子プラン」の取組を検証する為に、食育実態調査を行っています。

### 小6 主食・主菜・副菜の組み合わせで弁当を作ることができますか？

「できる」と答えた人の割合

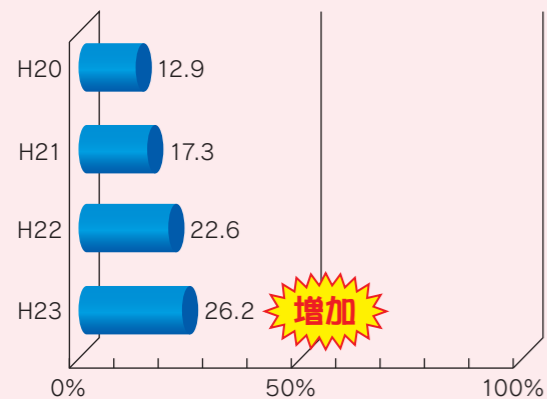


佐々木小学校  
弁当の日調理実習の様子

小学校では、家庭科等での弁当作りの学習や子どもたちが自分で作る「弁当の日」の取組を行っています。実際の調理を通し、家族への感謝の気持ちも育まれます。

### 中3 小煮物(のっぺ)を一人で作ることができますか？

「できる」と答えた人の割合



猿橋中学校  
小煮物調理実習の様子

中学校では、郷土料理の小煮物作りを調理実習に取り入れています。地域の方に指導して頂きながら、小煮物を一人で作る事を目標にしています。



学校だけではなく、家庭でも親子で一緒に作ってみませんか？  
子どもの成長に合わせて、出来る事からやってみよう♪  
めぐるも応援するよ♪

## 初級編 親子で一緒に買い物に出かけてみよう！

地場産野菜は、近くで採れるので新鮮で栄養価も失われず、輸送エネルギーもかからないので、環境にもとてもいいです！ぜひ、親子で買い物に行き、新発田産の野菜を見て、触って、味わってください。



今が旬！新発田の夏野菜

## LET'S GO!! しばもん市



安く新鮮！

しばもん市とは…  
地元・新発田(しば)の美味しいもの(もん)を生産者が直接販売しています。

夏休み中の開催日  
8月1,8日(水) 9:00~11:00  
地域交流センター駐車場

夏休みにしばもん市に行ってみよう！  
明るく元気な農家の方がご自慢の野菜を売っているよ！



アスパラくん

## 中級編 簡単なおかずを作ってみよう！

子どもは自分で作った料理はおいしく食べてくれます。ぜひ、親子で一緒に作って、お家の方から子ども達に料理の喜びを伝えてください。

## LET'S TRY!! 親子料理教室



嫌いなものも食べてくれます！

まずは、こんなことから始めてみましょう！

米とぎや炊飯



野菜洗いや皮剥きなど



簡単な野菜カット



卵焼きなど簡単な調理



## 上級編 一人で弁当を作ってみよう！

弁当作りの経験を通して、家族とのコミュニケーションが増えます。「お・い・し・そ・う」に当てはめれば、望ましい食事量や栄養バランスのとれた弁当を作れます。参考にしてみてください。

バランス弁当は、**弁当箱を6つ**に分けて考えます。

お

おおきさ  
ぴったり

い

いろどりが  
きれい

し

主食3、主菜1、  
副菜2の割合

そ

それぞれ  
違った調理法

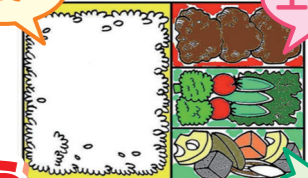
う

うごかない

主食3

主菜1

副菜2



小6 700~800ml  
中3 800~900ml

少なめに!



4ページに親子で作れる簡単レシピを紹介しています！