

# 食とみどりの新発田っ子通信

【第10号 2012年2月発行】

## 給食再発見 Part3

～郷土料理の良さを学校から家庭へ～



宮城県

- ・さんまのさっぱりしょうが煮
- ・引き菜炒り
- ・つけ菜と野菜のかす汁



岩手県

- ・とりのなんぶ焼き
- ・切り昆布炒め
- ・さけ汁
- ・くだもの



福島県

- ・サバの照り焼き
- ・こんにやくとれんこんの白あえ
- ・こづゆ
- ・リクエストデザート



新潟県

- ・越後もちぶたのたれカツ
- ・オータムポエムのお浸し
- ・こにもん

※赤字が郷土料理です。

### 川東共同調理場 廣澤栄養教諭より

毎月、新発田の郷土料理を給食に取り入れています。1月の給食週間では、各地の郷土料理を知る機会になるように、東北3県（宮城県、岩手県、福島県）と新発田の郷土料理を給食に取り入れました。学校給食を通して、子どもたちに地場産物や郷土料理を伝えていきたいと考えています。



## 郷土料理のいいところ

### 1.環境に優しい

郷土料理は、地域でとれる地場産物を取り入れた料理ばかり。地場産物は食料を運ぶのに無駄なエネルギーを使わずにすむので、環境にも優しい料理です。



### 2.栄養たっぷり

季節の旬の物やその地域の気候風土に合った食材が使われる郷土料理。地域でとれた食材は新鮮です。旬の地場産物は特に栄養価が高く、料理にもふんだんに使われるので、栄養満点の料理です。



### 3.昔からの家庭料理

郷土料理は、昔から伝えられている地域の代表ともいえる料理。食品の保存やおいしく食べる知恵が詰まっています。家庭で作り、家族で食べることで、郷土料理は受け継がれていきます。



①

# 子どもが作る「弁当の日」

新発田市ですすめている食とみどりの新発田っ子プランでは小学6年生で「一人で弁当を作れる子ども」を、目指す子ども像としています。

全国的に、子どもが作る「弁当の日」の取り組みが広がっています。「弁当の日」とは、子どもたちが自分で弁当を作って登校してくる取組のことです。

弁当作りの経験を通して、家族に対する感謝の気持ちや、家族とのコミュニケーションが増えます。また家族に喜んでもらえることで、自分の存在価値を見出すことにつながります。

今回は、市内の小・中学校で取り組んでいる「弁当の日」の様子を紹介します。

## 今年度の「弁当の日」取組校

- 【小学校】二葉小学校、松浦小学校  
米倉小学校、佐々木小学校  
天王小学校、本田小学校  
加治川小学校
- 【中学校】佐々木中学校  
加治川中学校

### 実習の様子

- 「弁当の日」に向けて、調理実習でお弁当のおかず作りをしました。



献立をみんなで考えたよ!!

最後はお弁当箱に詰めました!!

### 発表の様子

- 「弁当の日」当日は、作ったお弁当をみんなの前で発表します。



●中学校では、誰かのために弁当を作る取組もありました。

バランスを意識して作りました!

他の生徒から「いいところ」が書かれた付箋を貼ってもらいます。

### 食事の様子

- 給食をお弁当箱に詰めています。

- ランチルームのある学校では、低学年や先生方が興味津々で見学に来ます。



給食がぴったり弁当箱におさまったよ!

給食が入りきらない、弁当箱が小さいんだ。

②

- 本田小学校では毎年「弁当の日」の記念に、全員で写真撮影を行います!



## 弁当の日記念写真

## 家庭でできる食のサイクル

### 返す (サイクル)

家庭でも「もったいない運動」に取り組もう!

新発田市の燃えるごみのうち、約40%が生ごみです。食品を食べきれずに捨ててしまうことはありませんか?

市では、「食の循環しはもったいない運動」を推進しています。家庭で出来る「もったいない運動」を普段の生活に取り入れてみましょう。

☆残った料理は別の料理にしたり、味付けをしりして工夫をしましょう!



☆調理の工夫で、食材を丸ごと活用しましょう!



### 地場産食材を使ってみよう!

### 育てる (栽培)

新発田市の学校給食では、地場産の食材を多く使うように心掛けています。パンの日には、地場産の果物ジャムも出されます。ご家庭でも地産地消を心掛けてみて下さい。



果物のジャムを丹精込めて作っています!!



### 食べる

## 食事の挨拶について知ろう!

食事の挨拶には意味があります。言葉の意味を知り、食事の有難みを感じましょう。

### 「いただきます」の意味

牛や豚などの動物、お米や野菜などの植物には命があります。「いただきます」という言葉は私達の食べ物になってくれたもの全てに対して感謝の気持ちを込めて言う言葉です。



### 「ごちそうさま」の意味

漢字で書くと「ご馳走様」。「馳走」=走り回って来た人、つまり食事を作るため「馳走」してくれた人に「御」という字と「おかげさま」の「さま」が付き、「ごちそうさま」という言葉生まれました。



## 工夫して料理を作ってみよう!

### 作る (料理)

料理は少しの工夫で違った料理になります。おかずが余ってしまった時など、ぜひ試してみてください。

ポテトサラダ



ポテトコロッケ

丸めて衣を付け、油で揚げるだけ!

ひじきの煮物



ひじきごはん

余ったひじき煮の汁をきってご飯に混ぜ込んだら出来上がり!

ひじき入り卵焼き

卵液にひじき煮を入れ一緒に混ぜ、普通の卵焼きと同じように焼く。

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 TEL 0254-22-9535

④

## しばたの子どもたちが作った力作の弁当!!



食事を作ることの大変さがわかり、家族をありがたく思った人は、優しい人です。友だちや家族の調理のようすを見て、ひとつでも技を盗めた人は、自ら学ぶ人です。旬の野菜や魚の、色彩・香り・触感・味わいを楽しめた人は、心豊かな人です。自分の弁当を「おいしい」と感じ「うれしい」と思った人は、幸せな人生が送れる人です。「あるもので作る」「できたものを食べる」ことができた人は、たくましい人です。「弁当の日」で仲間がふえた人、友だちを見直した人は、人と共に生きていける人です。

【竹下和男著『弁当の日』がやってきた! -自然食通信社-より抜粋】

新発田市ホームページでも「弁当の日」を紹介しています。  
<http://www.city.shibata.niigata.jp/view.rbz?cd=8227>

新発田市 弁当の日

検索

③