

毎とみどりの新発田っ子通信

【第9号 2011年11月発行】

給食再発見 Part 2

～地域の食材を学校給食に～

北共同調理場
鈴木栄養教諭より

給食では、子どもたちに安全・安心な食材を届けたい、郷土の味を受け継いでもらいたいと考えて、地産産物の食材や郷土料理を多くとり入れるようにしています。

11月は、かきのもと、ヤーコン、さといもなどを使用した献立を取り入れました。献立表で地産産物をわかりやすく表示したり、給食時間に一口メモを放送したりして地産産物をPRしています。また、実際に味わうことで子どもたちに地産産物のよさを伝えていきたいです。



10月のある日の給食メニュー

わかめごはん
栗のコロッケ
かきのもとのおひたし
石狩汁
牛乳



この給食に使われている地産産物

食育ポスター

食のサイクルに沿って食に親しんでもらうために、市内の各学校に食育ポスターが配布されています。9月に配布したポスターは「地域で生産された食物を食べよう」という内容で、生産者の苦勞、地産産を食べるとなぜ良いのかについて紹介しています。

学校へお出かけの際はさがしてみてください。



地域で生産された食物を食べよう

しょうゆへん 新発田ではどんなたべものがとれるかな？

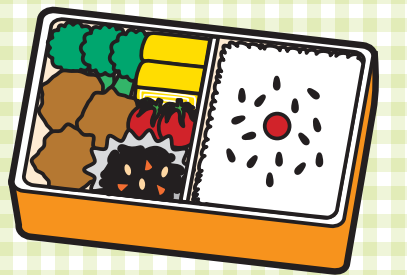
中級へん 食べ物を作るのにどんな苦勞があるかな？

上級へん 地産産物を食べるとどんな良いことがあるかな？

①

親子で作ろうお弁当

バランスの良いお弁当のポイント



① ちょうどよい大きさの弁当箱を用意しましょう。

年齢	容量の目安	
6～8歳	500ml	
9～11歳	600ml	
12～17歳	男子	女子
	900ml	700ml

② 表面積の比が

主食：主菜：副菜＝3：1：2

になるように詰めましょう。

③ すき間のないように詰めましょう。

④ 揚げ物や油炒めなど油を多く使ったおかずが重ならないようにしましょう。

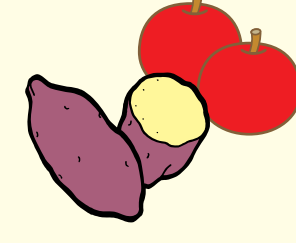
簡単レシピ

分量は2人分です。★が少なほど簡単にできます。

さつまいもとりんごの甘煮 ★★

さつまいも 中1/2
りんご 中1/2
砂糖 小さじ1

① さつまいもは洗い、輪切りまたは半月切り、りんごはイチヨウ切りにする。
② 鍋にさつまいも、りんご、砂糖と水をひたひたに入れ、いもがやわらかくなり、水気がなくなるまで煮る。



カレーもやし ★

もやし 1/2袋
にら 1/4束
サラダ油 大さじ1/2
カレー粉 小さじ1
しょうゆ 小さじ1/2
塩 少々

① もやしとにらは水で洗い、にらは4cmに切る。
② フライパンにサラダ油を熱し、中火でもやしとにらをいため、調味料を入れ、汁がなくなるまでいためる。

いもこみそ ★★★★★

里芋 2個
だし汁 適宜
酒 小さじ1
みりん 小さじ1
みそ 小さじ1

① 里芋は皮をむき、2cm角に切る。
② ひたひたのだし汁で里芋を煮、やわらかくなったら調味料を入れて、味がなじむように煮る。



鮭の焼き漬け ★

鮭 2切れ
つけ汁 大さじ2
しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ2
酒 大さじ2
だし汁 大さじ3

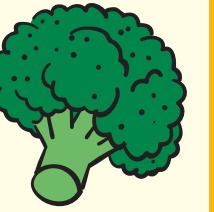
① つけ汁を合わせ、ひと煮立ちさせておく。
② 鮭は焼いて熱いうちに①に漬ける。



ブロッコリーのおかかあえ ★

ブロッコリー 小1/2株
しょうゆ 小さじ1と1/2
だし汁 小さじ1と1/2
かつおぶし 少量

① ブロッコリーは水の中でふり洗いし、小房に分け、塩を入れた湯でゆでる。
② しょうゆとだしを合わせ、ゆでたブロッコリーにかけ、かつおぶしをかける。



文部科学省委託事業 栄養教諭を中核とした食育推進事業

今年度、市では二葉小学校を実践中心校として文部科学省委託事業「栄養教諭を中核とした食育推進事業」に取り組んでいます。この事業では、推進地域において、栄養教諭が中核となり、学校における食育を推進する上での課題を解決するために実践的な取組を行っています。

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

返すごみを減らそう

(リサイクル)



市ではもったいない運動を実施中です。

平成21年度、新発田市では可燃ごみのうち約40%が生ごみです。(水分を含んだ重量)生ごみを減らすことでゴミの総量を減らすことができます。

生ごみを減らすには

水分をとる

生ごみの水分は悪臭の原因になるだけでなく、焼却の効率や収集車の運搬の効率を低下させます。

- ・煮物などをやむをえず捨てる時は、ざるなどで水分を切ってから捨てましょう。
- ・ティーバッグなどは良くしぼってから捨てましょう。
- ・野菜などをむいた皮は流しに捨てず、ざるなどに入れてぬらさないようにしましょう。

不要な食材は買わない

買いすぎると、結局食べきれず腐らせてしまい、生ごみとなってしまいます。

- ・冷蔵庫の中をチェックしてから買い物に行きましょう。
- ・安いからと言って大量に買い込まないようにしましょう。



家庭ですずめる食のリサイクル

ごみを減らすため、生ごみの水分を切りましょう。

大豆はいろいろなものに加工されます。

どんなものになるか考えてみましょう。

食べる「弁当の日」の取組紹介

「栄養教諭を中核とした食育推進事業」に取り組んでいる二葉小学校の6年生が初めて「弁当の日」を実施しました。弁当の日は弁当を家庭で子どもだけで作り、学校で食べる取組です。



友達の弁当のいいところを付せんに書いて、メッセージカードとして交換しました。



卵焼きをがんばって作ったよ。今度作る時は、すき間なくしっかり巻きたいな。

子どもと一緒に作った料理を家族で食べましょう。

②

大豆を育てて食べよう

育てる (栽培)

七葉小学校では、3年生が大豆の栽培に取り組みました。また、豆腐を作り、おからを使ったハンバーグやけんちん汁をみんなで味わい「大豆の日」を楽しみました。



みんなで苗を植えて大きく育てました。



自分たちで作った豆腐はとてもおいしかったです。

子どもの成長に合わせたお弁当作り 作る (料理)

一人で全部作るのには難しくても、できるところからお弁当作りにチャレンジしよう。子どもが一人でお弁当が作れる日を夢見て！

初級

- ・一緒に買い物にでかけよう。
- ・野菜の下ごしらえをしよう。(さやえんどうの筋取りや玉ねぎの皮むきなど)
- ・お弁当箱に詰めてみよう。



中級

- ・ごはんを炊いてみよう。
- ・卵焼きなどのかんたんなおかずを作ってみよう。



上級

- ・一人でお弁当をつくってみよう。
- ・家族や友達などのためにお弁当を作ってみよう。



お子さんと一緒に台所に立ってお弁当を作ってみましょう。

③