

食とみどりの新発田っ子通信

あなたは「お弁当」に
どんな思い出がありますか？

【第6号 2010年11月発行】

遠足のお弁当、
ふたを開けるのが
楽しみだったな

大好きな卵焼き
が必ず入って
いたな



家の人早起き
して台所で料理
してくれたな

お弁当には家族による「手間」がかけられているので、
さまざまな思い出がこもるのですね。

新発田っ子とお弁当

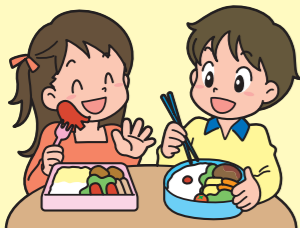
市では「食とみどりの新発田っ子プラン」を通して子どもたちの生きる力を育むため、**小学校6年生では「一人で弁当を作れる子ども」** 中学校3年生では「一人で小煮物（のっぺ）のある夕食1食分を作れる子ども」をめざして食育を進めています。現在、松浦、佐々木、本田、加治川小学校で「弁当の日」の取組を行なっています。

一食とみどりの新発田っ子プラン

市内全小・中学校で実施している「食育」の取組です。
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)」という豊かな大地を基盤とした「食のサイクル」を体験しながら学んでいます。



「弁当の日」について



「弁当の日」は香川県で小学校・中学校の校長だった竹下和男先生が始められた、弁当を家庭で子どもだけで作り、学校で食べる取組です。
この取組は単に調理技術を身につけることだけを目的としていません。
お弁当づくりの苦労を通して、**家族に対する感謝の気持ちを持つ**ようになり、**家族とのコミュニケーションが活発**になります。また、家族に喜んでもらう経験を通して**自分の存在価値を見出して**いけるようになります。

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。

秋の味覚弁当 お弁当レシビ

主食 芋ごはん

<材料2人分>

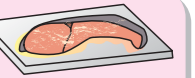
米……………1カップ弱
さつまいも…小1本(60g)
塩……………小さじ1/3



<作り方>

- ・米を炊く30分くらい前にといて、ざるにあげる。
- ・さつまいもは1cm角に切り水にさらす。
- ・炊飯器に米、さつまいも、塩、炊飯器の1カップの目盛りまで水を入れてひと混ぜし、炊く。

主菜 鮭のムニエル

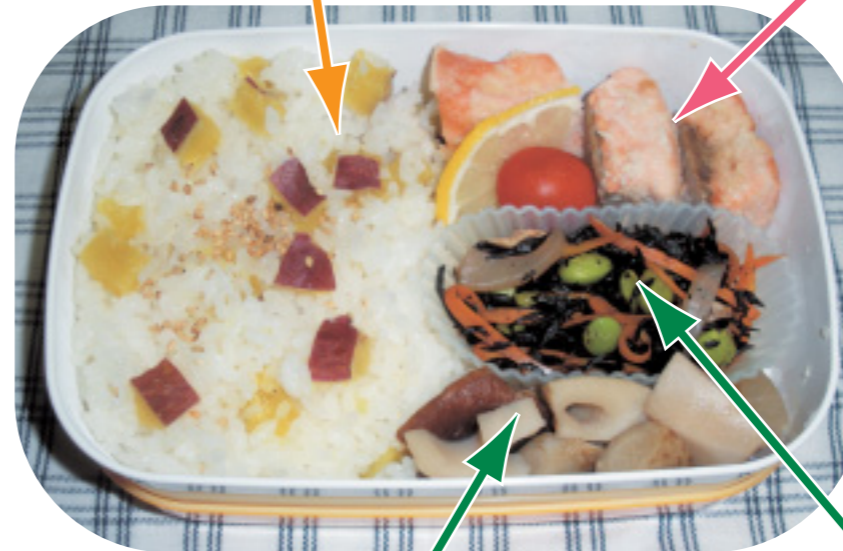


<材料2人分>

生さけ……………2切れ 油……………小さじ1
塩・こしょう…少々 バター……………小さじ1
小麦粉……………適宜

<作り方>

- ・生さけの切り身を食べやすい大きさに切り、塩こしょうしてしばらくおく。
- ・さけの水気をふいて小麦粉をつける。
- ・フライパンに油とバターをしき、中火で両面を焼く。



ワンポイントアドバイス

その1

お料理は味見が大事！
味見をしながら調味料を加減して
味覚を鍛えよう！

その2

ひじきの煮物のように、たくさん作った方がおいしい場合は、残ったものは紙のカップに入れ冷凍しておきましょう。
電子レンジで温めなおして弁当に入られます。

副菜 根菜の煮物

<材料2人分>

干しいたけ…2枚
大根……………3cm (80g)
にんじん……………小1/2本
れんこん……………5cm (80g)
ごぼう……………20cm(40g)
さといも……………小1個
だし汁……………カップ1(しいたけの戻し汁を含めて)

砂糖……………小さじ2
塩……………少々
しょうゆ…小さじ1
みりん……………小さじ1

<下ごしらえ>

- 干しいたけ…水で戻しそぎ切りにする。
- 大根、にんじん…皮をおき一口大の乱切りにする。
- ごぼう…皮をこそげ、一口大の乱切りにし、水にさらす。
- れんこん…皮をおき、一口大の乱切りにし、水にさらす。
- さといも…皮をおき、一口大の乱切りにし、塩でもみ、ぬめりを取り、水で洗う。

<作り方>

- ・鍋に野菜を全部入れ、だし汁で煮る。途中あくを取る。
- ・調味料を入れ、汁がなくなるまで煮る。

副菜 ひじきの煮物



<材料6人分>

乾燥ひじき…20g
にんじん……………小1/2本
こんにゃく…1/4枚(40g)
油揚げ……………1枚
枝豆……………10g

サラダ油…小さじ1
だし汁……………大さじ2
砂糖……………小さじ2
しょうゆ…大さじ1
酒……………小さじ1

(茹でてさやから出したもの)

<作り方>

- ・ひじきは水でもどし、さっと洗う。
- ・にんじんはせん切りにする。
- ・こんにゃくは細切りにし、湯通しする。
- ・油揚げは油抜きし、細切りにする。
- ・鍋にサラダ油を入れ、ひじき、にんじん、こんにゃく、油揚げをいためる。
- ・だし汁、調味料を入れ、中火で汁がほとんどなくなるまでフタをして煮る。
- ・枝豆を加え、ひと煮する。

返す
(リサイクル)

コンポストを使った堆肥づくり



燃えるごみに出している“生ごみ”を、コンポストで堆肥にしませんか？家庭菜園などの肥料にもなり、指定ごみ袋の節約にもなります。ぜひ堆肥作りにチャレンジしてみましょう。

生ごみ処理機器の購入費の3分の1（1個につき2,000円まで）を補助しています。申請には買ったお店の領収書が必要になります。詳しくは環境衛生課（TEL 22-3101）にお問い合わせください。

〈コンポストの使い方〉

- ① 深さ30cmくらい土を掘り、容器を10cmくらい土の中に埋めて固定します。
- ② 生ごみは水をよく切って容器に入れ、その上から土をかぶせます。
- ③ ②を繰り返し、容器がいっぱいになったら容器を引き抜き、土をかぶせます。1ヶ月に2、3回混ぜて熟成させます。
- ④ 3～6ヶ月経過し、黒くなり、いやな臭いがしなければできあがりです。



「食の循環しばたモットイナイ運動」が始まりました！「食」への感謝の心、「モットイナイ」が合言葉です。できることから始めましょう。

家庭ですすめる
食のサイクル

育てる
(栽培)

学校農園の収穫

10月1日、米倉小学校で稲刈りが行われました。子どもたちは地元の農家の方に教えてもらいながら、一生懸命に稲を刈りましたが、稲を束ねる作業は難しく、農家の方の慣れた手つきに感心していました。

また、田んぼに落ちた数本の稲も、農家の方の「大事な稲だよ」という言葉に一本一本拾い集める姿も見られました。



↑ 手作りの看板が稲の生長を見守ってくれました。



← 「手取り足取り」教えていただきました。



稲を束ねるのは難しい。 →



食べる

弁当の日を実施しています。

加治川小学校と松浦小学校では今年度初めて弁当の日を実施しています。今後、学校での調理実習などを通してさらに腕を上げていきます。

〈加治川小学校〉



〈松浦小学校〉



みんなの顔とお弁当が見えるように輪になって食べました。作ったおかずを紹介しあう姿も見られました。



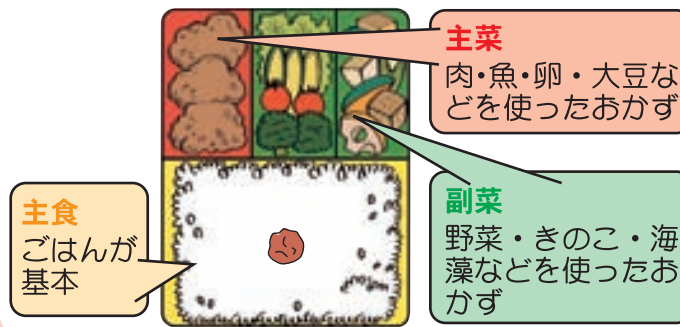
プロジェクターを使ってお弁当を紹介した後、ランチルームで食べました。友達とお弁当を見せ合っていました。

作る
(料理)

お弁当を作ってみよう

〈ポイント1〉バランスの良い弁当

弁当の面積比で **主食:主菜:副菜=3:1:2**



主食
ごはんが基本

主菜
肉・魚・卵・大豆などを使ったおかず

副菜
野菜・きのこ・海藻などを使ったおかず

〈ポイント3〉揚げ物や、いためものは1種類 塩辛いものも1種類

油脂を多く使うとエネルギーが高くなりすぎるので、揚げ物などは1種類に、塩分の摂りすぎを防ぐために塩辛いものも1種類にします。



〈ポイント2〉きっちり詰める

お弁当におかずを詰める時は、「詰めすぎず、ゆるすぎず」が大切です。ごはん粒がつぶれず、弁当をゆすってもすき間があかない程度に詰めましょう。



〈ポイント1～3〉のとおりにお弁当を詰めると **弁当箱の容量(ml) ≒ 1食に必要なエネルギー量(kcal)** となります。

例えば小学校3～4年生の給食は1食660kcal程度になるように調整されています。(学校給食摂取基準) そこで、ちょうどよい弁当箱の大きさは660ml(約700ml)になりますね。

