

食育の基本は、家庭から。子どもたちの生きる力を育むために、家庭でも実践できる「食のサイクル」について紹介します。

返す
(リサイクル)

「もったいない」を心がけて食べ物を大切にする

手付かずのままの食品が期限切れになってしまったり、料理を作りすぎて余ってしまったり、苦手な料理を食べ残して無駄にってしまった経験はありませんか？

食べ物が私たちの口に入るまでには多くの人々の労力が関わっていることや、食べ物となる動植物の命をいただいているという感謝の気持ちを忘れないようにしたいですね。「もったいない」という意識を大切に、普段から食べ物を無駄なく調理したり、残さず食べるように心がけましょう。



残った食べ物の活用例

- ・残った食材……料理への有効利用や冷凍保存を考える。
- ・残った料理……もう一手間加えて別の料理にリメイクする。
- ・調理くずや食べ残し…コンポストや生ゴミ処理機を使って肥料として活用する。

食事の基本や習慣を見直す

家庭での食事は、コミュニケーションの機会であるとともに、食事の基本を身につけるための大切な場です。また、毎日の食事が身体、心、生涯にわたる健康の基盤となるため、早い時期から望ましい食事の習慣を身につけることが大切です。親子で良い習慣を実践していきましょう。

生活リズム…元気の秘訣は、早寝、早起き、朝ごはん！

一日の始まりは朝食をとることから！朝食は、脳や身体を目覚めさせ、しっかり力を発揮できる状態にしてくれます。朝食をしっかり取るために、就寝、起床、食事の時間が適切かどうか、見直してみましょう。

食事のマナー…正しいマナーを知り、実践しましょう

食事のあいさつ、姿勢、はしの持ち方、食べ方など、皆が気持ちよく食べるために、正しい食事のマナーを知り、実践したいですね。

●はしの持ち方をチェック！



食べる

身近な地域の農産物を食卓に取り入れる

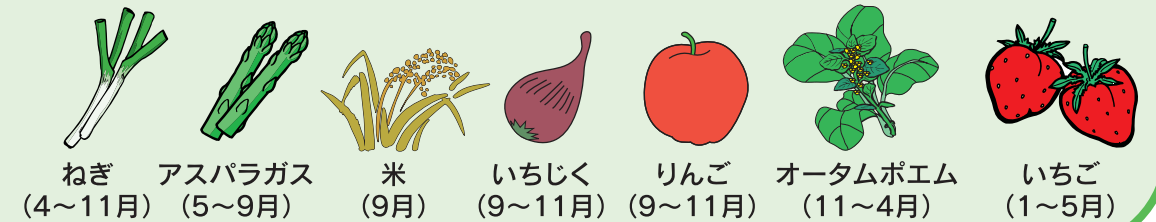
育てる
(栽培)

市内産、県内産などの身近な地域で作られた食材は、①収穫から購入までの期間が短いので新鮮でおいしい、②作り手の顔が見えて安心、③輸送距離が短いので燃料の節約になり環境にも優しい、といった良い点がたくさんあります。また、身近な地域で作られる食材を選んで購入することは、地域の農業や産業を元気にする手助けにもなります。

家庭の食卓に身近な地域の食材を積極的に取り入れましょう。また、自宅でも簡単に栽培できる農作物を選び、親子で栽培することに挑戦してみるのも良いですね。



新発田市で生産される農産物と旬の時期



家庭で取組む
食のサイクル

郷土料理を子どもと一緒に作り、伝承する

心温まる料理の味は、大人になっても忘れないものです。郷土の料理や、家庭ならではの料理を、子どもたちと一緒に作り、伝えていきたいですね。食材の購入、食事作り、食事の後片付けなどを子どもたちにも実践させることで、子どもたちの成長や親子のコミュニケーションにもきっと役立つことでしょう。

新発田市の郷土料理 小煮物(のっぺ)の作り方の一例

〈材料〉(4人分)

- | | | |
|------|-----------|-------|
| A | ごぼう | 80 g |
| | れんこん | 120 g |
| | にんじん | 80 g |
| | たけのこ(水煮) | 80 g |
| | さといも | 180 g |
| | かまぼこ | 小1/2本 |
| | しらたき | 90 g |
| | 干しいたけ | 3枚 |
| | 鶏肉 | 100 g |
| | 酒 | 少々 |
| B | ぎんなん(缶詰) | 小1缶 |
| | いくら | 50 g |
| | しいたけのもどし汁 | カップ2 |
| | 昆布のだし汁 | カップ3 |
| | 酒 | 大さじ2 |
| しょうゆ | 大さじ1.5 | |
| 砂糖 | 少々 | |
| みりん | 大さじ3 | |
| 塩 | 少々 | |

〈作り方〉

- ① Aは短冊に切る。ごぼうは水にさらし、れんこんは酢を入れさっとゆでる。さといもは、塩もみする。しらたきは塩もみをし、水でもどした干しいたけとともに細かく切る。
- ② 鶏肉は細かく切り、酒少々をふり、湯通しをする。
- ③ ぎんなんは洗っておき、いくらは湯通しをする。
- ④ 鍋にしいたけのもどし汁とだし汁を入れ、①と②を加えて煮る(かまぼこ、煮崩れしやすいさといもは後から加える)。やわらかくなったらBを加えて、ぎんなんを入れる。(味を見て、適宜調味料でととのえる。)
- ⑤ 器に盛り、いくらを散らす。



作る
(料理)