

食とみどりの新発田っ子通信

～新発田市の食育～ 食を通して生きる力を育む

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」の取り組みです。
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。



新発田市の「食育」が
めざす子ども像

小学6年生で
一人で弁当が作れる子ども

中学3年生で
一人で小煮物(のっぺ)のある
夕食一食分を作れる子ども

食育実態調査
平成28年度
結果

一人で主食・主菜・副菜の組み
合わせで弁当を作ることができる
83.2%

一人で主食・主菜・副菜の組み
合わせで1食分を作れる
64.7%

小煮物(のっぺ)を
一人で作ることができる
33.1%

作る
(料理)

子どもが作る“弁当の日”って？

平成13年香川県の小学校の竹下和男校長(当時)が、学びの時間(勉強時間)は増えているのに、くらしの時間(生きていく力を養う時間)が減っていると感じ、その“くらしの時間”を取り戻すべく始めた「弁当の日」。年に数回、子どもが自分で弁当を作り学校に持っていくという取り組みです。献立作りから買い物、調理、弁当詰め、後片付けまで、自分ひとりでこなして作ります。

弁当を作るために早起きしたり、おかずの残りを家族に取っておいたり、自分で考え、挑戦し、失敗を乗り越えることで「また作りたい」という気持ちが膨らんでいきます。作る苦労や、感謝の気持ちも芽生えていきます。料理を通じて家族との会話も増え、笑顔があふれるようになっていきます。料理に不慣れな子ども達が、時間をかけて一生懸命作ったお弁当。ふたを開けた瞬間、子どもたちの笑顔が広がります。

そんなすばらしい取り組み「弁当の日」が全国に広がっています。平成29年5月現在「弁当の日」実施校は全国で1800校を超えています。

市内の小学6年生がつくった弁当



H28年度から、新発田市内の
小学6年生全員に配布しています。

新発田市では現在小学校21校中、17校が“弁当の日”に取り組んでいます。

もっとひろがれ!! 弁当の日!!



弁当づくりのヒントやアイデアが
たくさん書かれています。

作る
(料理)

〜郷土に伝わる料理〜 小煮物(のっぺ)をつくろう

のっぺは、新潟の代表的な郷土料理で、年中行事や冠婚葬祭など、昔から人が集まる時に食べられていたごちそうです。新発田では「こにもの」「こにもん」とよばれ、冬は温かく、夏は冷やして、と食べ方もいろいろ。入れる具材の数や切り方にも意味があり、また家庭の数だけ味があるとも言われています。みなさんの家の小煮物は、どんな小煮物ですか？

毎月19日は食育の日

給食では**毎月19日の食育の日**に小煮物が提供されています。子どもたちに郷土の味を知ってもらい、継承していってほしいとの願いから、季節の食材をふんだんに取り入れ、栄養士さんや調理員さんが丁寧に調理しています。



大きな回転釜で愛情をこめて、作っています



5月の食育の日の給食

ごはん
にしんのごまみそ煮
春キャベツの梅あえ
春の小煮物
牛乳

小煮物作り体験

市内各中学校では、年に1回〜2回、食生活改善推進委員の方を講師にお招きし**小煮物作り体験**を行っています。

川東中学校3年生の小煮物作り体験の様子



【生徒感想】

「初めての小煮物作りでとっても不安でしたが、食生活改善推進委員の方がアドバイスやサポートをしてくださったおかげで美味しく作ることができました。」

川東中学校の生徒が考えて作った『小煮物とそれにあう副菜のある夕食』



食材のさといもは自分たちが苗から育て、収穫したものを使用

平成28年度 地産地消給食等メニューコンテスト
北陸農政局長賞 受賞

小煮物

新発田の郷土料理「小煮物」
お子さんと一緒に作ってみませんか。

材料(4人分)

にんじん	30g
ごぼう	40g
干しいたけ	小3個
つきこんにゃく	80g
たけのこの水煮	60g
ほたて貝の水煮缶	30g
蒸しかまぼこ	30g
じゃがいも	120g
さやえんどう	30g

鶏のもも肉	40g
酒	小さじ1

だし汁 600cc

A	和風だしの素	少々
	本みりん	小さじ1弱
	三温糖	小さじ1/2
	食塩	小さじ1/4
	うすくちしょうゆ	大さじ1弱

作り方

- ①干しいたけは、ぬるま湯にひたしてもどす。
- ②にんじんとじゃがいもは、いちょう切りにする。ごぼうは半月切り、たけのことかまぼこは短冊切りにする。鶏もも肉には酒をふっておく。つきこんにゃくは下ゆでする。
- ③鍋にだし汁と、干しいたけのもどし汁、もどした干しいたけを入れて火にかけて②の材料とほたて貝の水煮を入れる。
- ④さやえんどうを色よくゆでておく。
- ⑤にんじんやじゃがいもが煮えたら調味料Aを入れて煮て、最後にさやえんどうを入れる。

小煮物は、地元でとれた野菜をふんだんに使った栄養満点の煮物です。

給食では、季節によって使う野菜をかえ、子どもたちに「旬(食材が四季の中で最も新鮮でおいしく食べられる時期)」の良さを伝えていきます。

小煮物は旬の栄養たっぷり!

