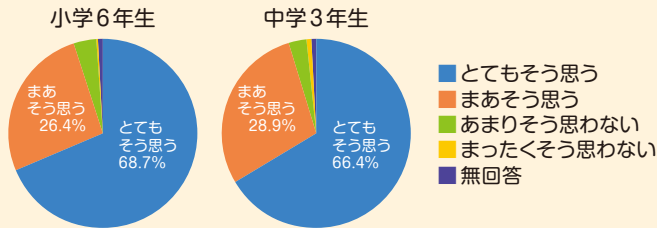


食とみどいの 新発田っ子通信

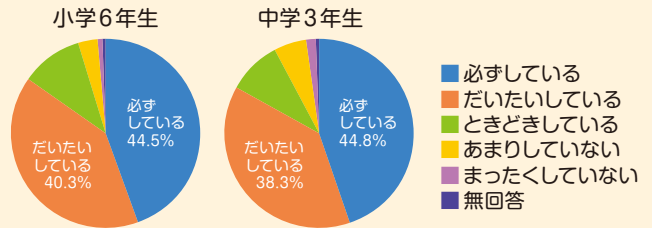
食物を残すことが、「もったいない」と思いますか？

小学6年生と中学3年生を対象に毎年実施している食育実態調査の結果は以下のとおりでした。

Q 食物を残すことが「もったいない」と思いますか



Q 自然の恵みを無駄にしないように食べ残しを減らす努力をしていますか



残された給食…34t(トン)

残すことが“もったいない”と感じている小・中学生。でも、食べ残しを減らす努力をしている子どもたちが少ないのが現状です。毎日食べているおいしい給食も、残念なことにたくさん残されており、市全体で残された給食の合計は、**平成29年度1年間でなんと34t!!** 栄養バランスを考え、心を込めて作られた給食なのに、なぜこんなにも残されてしまうのでしょうか？

34t(トン)ってどれくらい？

- 2ℓのペットボトル ×17000本
- 給食1人分 ×51000人分



食品ロスを減らそう！

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを**食品ロス**と言います。日本の食品廃棄物は年間2842万t。このうち食品ロスは646万t。これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた食糧援助量（平成26年で年間320万t）の約2倍に相当します。残す前にもう一度、環境を守る世界共通の言葉“もったいない”を思い出してみましょう。

参考）環境省「わが国の食品廃棄物および食品ロス量の推計値（平成27年度）等の講評について」

食べ残しを減らそう!! 食育出前講座『残した給食のゆくえ』

市内小・中学校で実施している食育出前講座『残した給食のゆくえ』では、市のまちづくりの取り組みの一つでもある、“**食の循環(サイクル)**”（食べ残された給食が、堆肥に生まれ変わる様子）について学習します。

「肥料にして再利用されるから残しても良い」ではなく、給食には多くの費用や、たくさんの人の手がかかっていること、命をいただいていることに気付き、関わっているすべての人や物に“**ありがとう**”の気持ちを育みます。

作り手（食材や料理）の気持ちを考え、苦手なものでも食べてみようとする気持ちが芽生え、クラス全体で“どうすれば残量を減らせるか”“どうすれば残さず食べられるようになるか”を真剣に話し合います。

この授業の後には「**確実に残す量が減った**」「**苦手な物でもちょっとずつ食べられるようになった**」など、嬉しい声が多数寄せられてきます。



健康のため、成長のために残さず食べてね

残すとお母さんもがっかりするし、食材を作った人も悲しむもんね

ごみを燃やすと地球が汚れるのよ

残すとごみになって、処理にはお金がたくさんかかるんだって

～食べ残しを減らすために できることを考えよう～

残すことは食べ物だけではなく、大切な資源や労力も無駄にしていることとなります。成長期は特に、心と体の健康のためにも、栄養バランスよく食べることが大切です。そのことを意識することで食べ残しが減り、結果として地球環境を守ることもつながります。今度、ご家庭でも食卓を囲みながら“**食べ残しを減らすためにできること**”について話し合ってみてはいかがでしょうか。

食育出前講座『おいしい豆腐づくり』

小学3年生が、国語の単元『すがたをかえる大豆』に関連付け毎年10月～12月ごろに“豆腐づくり”をしています。昨年は小学校11校が豆腐づくりに挑戦しました。

授業前日に乾燥した大豆を水に戻すところから、子どもたちの体験の始まりです。ミキサーをかけたたり、水を量ったり、洗い物やガスの点火など、“初めて”を多く体験した食育授業となりました。

作業の途中には、しぼりたて熱々の豆乳と、しっとりなめらかなおからの試食。大豆が色々なすがたに変化していく様子を観察しながら、最後はできたの、ふわふわの豆腐の試食。

一口目はしょう油をかけずにそのまま食べて、大豆のおいしさを味わいます。豆腐が苦手な子にも、「おいしい」「もっと食べたい」と言わせてしまうおいしい豆腐！

ご家庭で作る場合は、簡単に市販の豆乳からでもおいしくできます。お休みの日に親子で豆腐づくりも楽しいですね。今回は授業で配布しているレシピをご紹介します。



しぼりたての豆乳できたてのおからの試食お味はどうか



やさしくそっ~と型に入れます。一人1回ずつかな、2回かな



おいしいとうふの作り方



前日じゅんび

大豆をよく洗い、大豆の3倍くらいの水につけておく。(夏8～9時間、春・秋15時間、冬20時間くらい)

ざいりょう (とうふ1丁分)

大豆 300g、にがり液 (にがり 15ml+お湯 50ml)

用意する道具

ボウル(大)、ザル(中)、計量カップ、ミキサー、なべ(大・小)、おたま、木べら、穴あきおたま、こし布、温度計、タオル、木箱、仕上げ布、ペットボトル、バット、ストップウォッチ

①大豆をつぶす



前日につけておいた大豆をザルにあげ3つに分ける。

- [1回目]大豆1/3 + 水300ml
- [2回目]大豆1/3 + 水300ml
- [3回目]大豆1/3 + 水300ml
- [4回目]水だけ500ml(5秒くらいまわす)

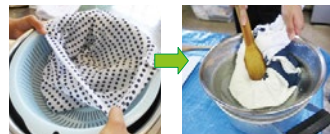
②大豆を煮る



- ①木べらでかきまぜながら中火で10分加熱する。
- ②あわがもりあがってきたら、火を消してあわをすくいとる。(すくいすぎに注意)
- ③ふたたび火をつけて、かきまぜながら弱火で10分加熱する。

とうふのにおいがしてきたらOK

③豆にゆうをしぼる



- ①ボウル、ざる、ぬらしたこし布をセットし
- ②をこし布に入れてしぼる。

しぼり汁が豆にゆうふくろの中に残ったものがおから

④豆にゆうをあたためる

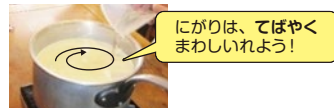


温度がポイント! 80度

豆にゆうを、小さいなべに入れて、木べらでやさしくまぜながら、弱火で温め80度になったら火を消す。

※温度が低いと固まらない。高すぎると早く固まり、かたいとうふになるよ。

⑤にがりで固める



にがりは、てばやくまわしいれよう!

- ①にがりを全体にまわし入れ木べらでかきまぜる。
- ②ふたをして固まるまで10分くらい待つ。

冷めないように、なべのふたにタオルをかぶせる。

⑥かたに入れる



- ①木箱と仕上げ布を水でぬらして、バットの上にセットする。
- ②⑥のとうふを、穴あきおたまで、やさしくすくって木箱に入れる。(とうふはかきまぜない)

⑦水をきる



木箱にふたをして、ペットボトルの重石をのせる。10分くらいそのままにして、水をきる。

型がない時は、ざるにキッチンペーパーなどを敷いて“ざる豆腐”に!

⑧できあがり!



とうふが固まったら、箱からそっと出し水の中にさらし、余分なにがりを取りのぞく。

一口目はしょう油をかけずに大豆の味を味わおう!



豆腐づくりの前には…

食育出前講座『すがたをかえる大豆』では、大豆から作られる食材や、給食で使われている大豆・大豆製品を献立表から探したり、大豆の栄養などを学習します。子どもたちは、この授業を通して、大豆が様々な加工により姿を変えて食べられていることを知り、食べ物に興味関心を持つようになります。



市では、今回の豆腐づくりの様な体験を通して、食に興味関心を持ち、感謝の気持ちを育む、そんな子どもたちになってもらいたいという願いを込めて、市栄養士による様々な食育出前講座を実施しています。

授業の様子をお子様にお聞きになり、ご家庭でも食の大切さについて話す機会が増えると良いですね。

親子料理教室のご案内

- 2/23(土) 簡単!手まりずしを作ろう
- 3/9(土) 旬の越後姫を使ったスイーツ作りを予定しております。詳しくは学校配布のチラシをご覧ください。