

# 食とみどいの 新発田っ子通信

【第35号 2019年7月発行】

## 新発田産を食べていますか？

市が毎年小学6年生、中学3年生を対象に行っている食育実態調査では、**地産地消**という言葉や**新発田の農産物**は知っていても、「普段、家で食べているものが、新発田市産かどうかは分からない」と答えた児童生徒が多いことが分かりました。

今回は地産地消の魅力についてお伝えします。

## 新発田産を食べよう！！

その地域で生産されたものをその地域で消費する**地産地消**が、今、注目を集めています。栄養価の高い旬のものを、新鮮に美味しく安全に食べられるのが大きな魅力です。



旬の野菜は  
すこい！

### 旬の野菜パワー

旬の野菜は栄養価が高いだけでなく**その季節に体が必要とする栄養を豊富に含んでいます。**



夏の野菜は、水分や、カリウムが多く含まれているものが多く、体にこもった熱を体の中からクールダウンしてくれます。生で食べられるトマトやきゅうりで、手軽に栄養補給ができるのも嬉しいですね。ご家庭でも新発田の旬を多く取り入れた食卓を、家族で囲んでみてはいかがでしょうか。

### 新発田の学校給食はすこい！ 新発田産使用率 49% ※1

新潟県の給食(平均)・・・33%※2

全国の給食(平均)・・・26%※3

※1 新発田市学校給食地場産農産物使用量調査より  
※2,3 文部科学省「学校給食栄養報告(週報)」より (H29年度)

新発田市の学校給食は、新鮮で栄養価の高い地場産食材を多く取り入れています。献立表や給食だよりでもお知らせしていますので、ぜひ“新発田産”をチェックしてみてください。

### 旬の食材を生かした学校給食



19日は夏の小煮物

新発田市のB級グルメ  
アスパラみどりカレー

## 1学期の食育出前講座レポート



2年生「やさいパワー大はっけん」



6年生「パワーアップ朝ごはんを考えよう」

食に興味・関心を持ってもらえるよう、そして郷土料理や食文化も伝えられる食育出前講座として、1学期も多くの学校で食育授業を行いました。

2学期は“お米”や“大豆”についての学習や「豆腐づくり」、「弁当作り」、「おこわ作り」など1学期同様、楽しい食育授業を予定しています。

## 子どもが作る『弁当の目』に向けて

今年度も多くの学校で調理実習が予定されています。調理実習に向けた事前学習では、**弁当づくりガイドブック**を使い、弁当作りのポイント『お・い・し・そ・う』を学び、実際にメニューを考えます。主菜や副菜ごとのおかずレシピや、弁当のすきまにちょうどいいおかずなどが、分かりやすく掲載されている6年生必携の1冊になっています。



6年生が作った弁当



弁当づくりのアイデアやヒントがたくさん書かれています。

# 子どもを成長させる“調理体験”

自分で「できた!」「作れた!」そんな体験を重ねることで  
 子どもの心はぐんぐん成長します。作った料理を食べてもらって  
 「おいしい」「また作ってね」と家族に喜んでもらった体験は  
 子どもの大きな自信につながります。  
 失敗も成功も、それらの経験の積み重ねは子どもの  
 自己肯定感を高め、何事にも挑戦し、生きる力を育みます。  
 夏休みを利用して親子で作ってみるのもいいですね。  
 まぜるだけ、丸めるだけ、焼くだけなどの簡単な調理から  
 挑戦させてみてはいかがでしょうか。



## 旬の野菜で作ってみよう♪

中学生は  
レベルアップ料理に  
挑戦!



炊飯器で  
らくらく簡単

### とうもろこしごはん

材料 4人分量

- 米……………2合
- とうもろこし…1本
- 塩……………小さじ1
- 酒……………小さじ2
- おこのみで
- バター……………8g
- パセリ……………少々



夏休み親子料理教室レシピ  
 レシピ考案：教育総務課 栄養士



#### 作り方

- ① 米をとぎ、炊飯器にセットし、2合の水加減にする。  
(30分くらい水につける)
- ② とうもろこしは皮をむいて、包丁で実をそぎ落とす。  
(実を4等分して、まな板の上にてたてに置いてそぐと  
やりやすい)
- ③ ①に塩と酒を加えてかるくまぜ、②の実と芯<sup>しん</sup>  
米の上のせて炊く。
- ④ 炊き上がったら芯を取り出し、おこのみでバターを  
加えてやさしくまぜる。

### ジャージャー麺の肉みそ

材料 2人分量

- 豚ひき肉…… 100g
- 玉ねぎ…… 50g
- しょうが…… 大さじ1
- きゅうり…… 1/2本
- 豆もやし…… 適宜
- 枝豆…… 適宜
- ゆでうどん…… 2玉
- 甜麵醬…… 大さじ2
- みそ…… 大さじ2
- しょうゆ…… 小さじ1
- 酒…… 大さじ1
- 砂糖…… 小さじ1
- 油…… 大さじ1
- ごま油…大さじ1/2



夏休み親子料理教室レシピ  
 レシピ考案：新潟調理師専門学校  
 渡辺篤先生

#### 作り方

- ① 玉ねぎ、しょうがをみじんぎりにする
- ② 豆もやし、枝豆はゆでて冷ます。きゅうりは千切りにする。
- ③ フライパンに油を入れ、豚ひき肉をいためる。
- ④ ③に①を加えてさらにいため、<sup>テンメンジャン</sup>甜麵醬、みそ、しょうゆ、  
酒、砂糖を加えてさらにいためる。
- ⑤ 弱火でじっくりいため、仕上げにごま油を加える。
- ⑥ うどんをゆでて、冷水でしめる。
- ⑦ 器にうどん、その他の具材をのせる。
- ⑧ お好みの量を器にとって、肉みそをまぜていただく。

## 親子料理教室の ご案内

毎年ご好評いただいている“親子料理教室”の日程が決まりました。  
 今年も多くの親子のご応募をお待ちしております。作る楽しさを親子で体験してみませんか!

- 8月24日(土) 「夏バテ解消!手作りナン&キーマカレーをつくろう」
- 2月下旬 「親子で作ろう!おうちごはん」(仮)
- 3月上旬 「越後姫を使ったスイーツ教室」(仮) ※各教室、詳細が決まり次第チラシでお知らせします。