

食とみどりの 新発田っ子通信

市では、“小学6年生で一人で弁当を作れる子ども”、“中学3年生で一人で小煮物のある夕食一食分を作れる子ども”を目標に掲げ、食育を進めています。今回の食とみどりの新発田っ子通信では、学校で行っている授業や調理実習の様子を交えながら、**弁当**と**小煮物**について紹介します。

小学6年生

一人で弁当を作れる子ども

市内すべての小学校で弁当作りの授業を行っています。調理実習では、卵焼きやきんぴら、ほうれん草の磯香和えなど、実践に役立つおかずを作ります。卵焼きは自分の分を自分一人で作ります。自分の出番ではみんな真剣!!

それぞれの学校で行われている“弁当の日”は、いつもより早起きをして作った弁当を持って登校します。待ちに待った昼食の時間、子どもたちは少し恥ずかしそうに、そして誇らしげに弁当を広げて食べ始めます。弁当作りを通して、食べ物や家族への感謝の気持ちが生まれ、子どもたちを大きく成長させてくれます。



“新発田っ子弁当づくり道場”レポート

弁当作りに挑戦する子どもたちを応援している、ウオロクさんと共催の料理教室で、今回で7回目となりました。11月9日(土)に行われ、市内の小学5・6年生9名が集まりました。

8:00ウオロク緑店集合。子どもたちは店内を回りながら食材の旬や鮮度の見分け方を学びその後、班ごとに分かれて弁当作りに必要な食材の買い出しをしました。“弁当づくり道場”は買い出しから後片付けまで、全て子どもたちが行うことが目標です。

商品を見比べて鮮度を確認!



買い物の様子

買い物を終えた子どもたちは、新発田市保健センターへ移動し、新潟調理師専門学校副校長 吉田奈美先生から弁当の作り方だけでなく、包丁の握り方から調理の段取りまで楽しく教えて頂きました。



調理の様子

初対面の子もたちでしたが、調理を通して交流を深め、協力しながら弁当を作ることができました。最後は少し疲れた様子も見られましたが、できあがった弁当とそれを喜んで食べる家族を見て、とても嬉しそうなおもたちでした。

新潟調理師
専門学校
吉田奈美先生
レシピ

〈鶏肉マーマレード煮〉2人分

- (材料) ・鶏もも肉(一口大) ……150g
 ・玉ねぎ ……50g
 ・水 ……1カップ
 ・酒 ……大さじ1
 ・しょうゆ ……大さじ1
 ・マーマレードジャム ……大さじ2

- ①玉ねぎを薄切りにする。
- ②鍋に★を入れ、まぜ合わせて火にかける。
- ③煮立ったら鶏肉・玉ねぎを入れて、15分ほど煮る。



～弁当のメニュー～

きのことシーチキンのピラフ、
鶏肉のマーマレード煮、粉ふきいも、
五目卵焼き、きゅうりとコーンのサラダ

買物

食材選びのコツ



ほうれん草

- ・葉の緑色が濃く鮮やかでシャキッとしている
- ・葉に厚みがある
- ・根のつけ根部分がふっくらしている



鶏肉

- ・透明感のあるピンク色
- ・しっかりとした弾力がある
- ・ドリップ(肉から出る水分)が出ていない



卵

卵はS・M・Lサイズも黄身の大きさは同じです。違うのは白身の量!

調理

弁当をつめるときのコツ

ごはん



肉・魚・卵・大豆を使ったおかず

野菜やきのこなどを使ったおかず

弁当箱を6等分して、
主食3：主菜1：副菜2の割合でつめると、栄養や味、彩りのバランスがよくなります。
つめるときはごはんから!おかずが動かないようにすき間なくつめることが大切です。

もし、すきまができてしまったら…
ミニトマトやブロッコリーなどで上手にすきまをうめましょう。



中学3年生

一人で小煮物のある 夕食一食分を作れる子ども



中学校での小煮物作りは平成20年から始まり、今年度で11年目になります。現在、市内10校すべての中学校で小煮物作りの調理実習を行っています。

小煮物の学習では、各家庭の小煮物や地域別的小煮物について学ぶことで、使われる食材や切り方が違うことを発見しました。

小煮物作りを通して、子どもたちは郷土愛を育みながら、だしの取り方や食材の切り方など調理の基礎を学びました。初めて小煮物を作ったという子どもがほとんどでしたが、どの班もおいしくできあがり、みんな大満足でした。

たけのこを入れる人？
鶏肉を入れる人？



食生活改善推進委員の方々に教わりながら小煮物作りに挑戦です！

とてもおいしい小煮物ができあがりました



地域によって入れる食材が 違う小煮物

《新発田地区》

ほたて貝柱、ちくわ、ぎんなん

《よくつかわれる食材》

里芋、にんじん、ごぼう、れんこん、たけのこ、鶏肉、こんにやく、かまぼこ、干しいたけ、いんげん

《紫雲寺地区》

長もやし、いくら、ちくわ

《加治川地区》

なんと、ぎんなん

《米倉・赤谷地区》

塩漬けきのこ、厚揚げ、煮干し

《菅谷地区》

塩鮭、厚揚げ、塩漬けきのこ、くるみ、ぎんなん、いくら

季節を感じる給食の小煮物

給食の小煮物に入る食材は春夏秋冬で違っており、各調理場で季節の食材を取り入れるよう、工夫しています。

春はシャキシャキとした食感のたけのこ、夏は食欲がないときにも食べられるオクラやさっぱりとした味わいの冬瓜、じゃがいも。秋はうまみたっぷりのきのこやぎんなん、冬はねっとりとした里芋や歯ごたえのあるごぼうなど、旬を味わえる郷土料理の小煮物は、給食でも人気メニューの一つとなっています。



学校の調理実習で学んだ弁当作りや小煮物作りは、家庭での実践がとても大切です。この機会に、子どもと一緒に弁当作りや小煮物作りをしてみたいかですか？

豆腐作りレポート



国語「すがたをかえる大豆」の体験学習として、毎年大人気の豆腐づくり。普段、なかなか行く機会がない作業も友達と協力しながら進めていきます。自分たちで一生懸命作った豆腐は格別で、「苦手だった豆腐が好きになった」という子も多くいます。

新たな発見や気付きの連続の豆腐作りですが、大人のサポートなしでは行うことができません。今年度も教職員の方々だけでなく、地域や保護者の方々にお手伝いいただきながら行うことができました。ありがとうございました。

