

# 食とみどりの

# 新発田っ子通信

市内の小・中学校では、「食とみどりの新発田っ子プラン」に取り組んでいます。この取組は「育てる(栽培)」→「作る(料理)」→「食べる」→「返す(リサイクル)」という「食のサイクル」を通して、学校と家庭、地域が連携しながら、子どもたちの生きる力を育むことを目的としています。

食に関する知識や望ましい食習慣の定着のために、小・中学校と連携して「食育出前講座」を行っており、第38号では1年生と6年生で行った講座の様子をご紹介します。

## 1年生 やさいはかせになろう

実物の野菜を用いて、クイズ形式で授業を進め、子どもたちの好奇心をかきたてました。初めて見る野菜の種や花、それらの特徴などを知り、子どもたちは大興奮。苦手な野菜にも興味がわいて、「食べてみたい!」という声が多く聞かれました。

触るとツルツルしていて、丸い形のやさいだよ。赤色をしているよ。



正解の野菜はなんでしょう?

はい!! 答え分かったよ!



いろんな特徴の野菜があるね!

授業後には「おうちの人と一緒に買い物に行ったときに、おいしいトマトの見分け方を教えてあげるんだ!」「おじいちゃんが畑でどんな野菜を育てているか聞いてみる!」など、学校だけでなく、家でも野菜に関わってみたいという、子どもたちの熱い思いが伝わってきました。



“はてなボックス”に入っている野菜はなにかな?

Q. 野菜の名前を5種類知っていますか?

A. 知っている…99.3%(小学6年生)

(R1 新発田市食育実態調査結果より)

低学年のときから野菜に興味関心を持ってもらえるよう学習した結果、とても高い数値が得られました。

## 6年生 『お・い・し・そ・う』な弁当をつくろう

自分一人で作る“弁当の日”に向けて、『お・い・し・そ・う』の5つのポイントをもとに、弁当作りについて学びました。普段使っている弁当箱を持参してもらい、自分に合っている大きさなのかどうかを確認したり、“弁当づくりガイドブック”を参考にして作りたなおかずを考えたりと、いろいろな活動を交えながら楽しく学習しました。



毎年、市内の小学6年生に配布しています。

弁当のおかずのレシピや調理のポイントなど、役立つ情報が満載!



みなさんにピッタリな弁当箱の大きさは…



どんなおかずを組み合わせると弁当を作ろうかな?

「このおかずに挑戦したい!」、「自分の分だけじゃなくて、おうちの人のも作ってあげたいなあ」など、実際に料理を作る自分をイメージして、“弁当の日”を心待ちにしている姿が印象的でした。

6年生が作った弁当です!



Q. 一人で弁当を作ることができますか?

A. できる…67.9%(小学6年生)

(R1 新発田市食育実態調査結果より)

市内の小学校19校全てで、弁当作りのための学習を行っています。今後も学校と連携しながら、目標達成(91.0%)を目指して、“一人で弁当が作れる”よう支援を続けていきます。実際に一人で弁当を作ることや、献立を考えたり、買い物に行ったりなど弁当作りに関わることを繰り返すうちに、できることが増えて、それが子どもたちの自信につながっていきます。ぜひ、ご家庭でも挑戦させてあげてください。



# いっしょに作ろう♪

～おうちであったか中華～

新発田市では毎年、年に3回親子料理教室を開催しています。残念ながら今年は中止となってしまいましたが、今月号では過去に実施した親子料理教室の中から、大好評だったレシピをご紹介します。

## 中華ちまき

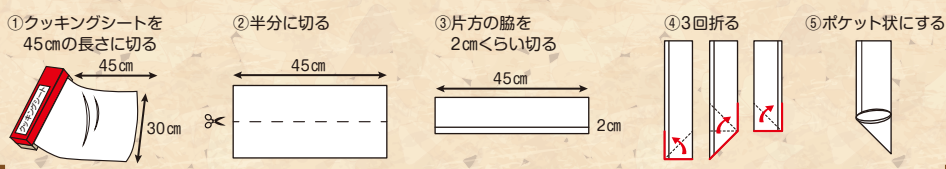


### 材料 4人分(8個分)

もち米	2合	◆	焼き豚	100g	★	醤油	小さじ4	
ごま油	小さじ2		たけのこ水煮	40g		砂糖、酒、オイスターソース	各小さじ2	
干し椎茸	2枚		にんじん	40g				
⇒1cm角切り			ねぎ	1/2本			うすらのたまご水煮	8個
干しえび	10g		しょうが				カットしたクッキングシート	8枚
水(もどし用)	400mL		⇒みじん切り	小さじ2				
			ごま油	小さじ2				

### 下準備

- ・もち米は洗い、一晩水につける。ざるにあげ、30分くらい水気を切る。
- ・干し椎茸と干しえびは分量の水でもどしておく。
- ・クッキングシートを切って、ポケット状にする。(30cm幅のものを使用した場合)



### 材料がなくても...

入れる具材は2～3種類でもおいしく仕上がります！  
おうちにある食材を使って、気軽に試してみてくださいね！

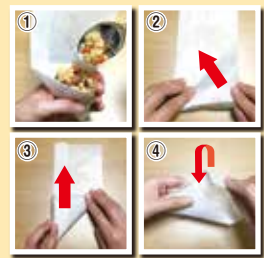


### 作り方

1. 中火で熱したフライパンにごま油をひき、◆の具材と干しえびを入れ、全体にごま油がなじむまで炒める。
2. 干し椎茸と干しえびの戻し汁、★を入れて煮る。汁気が半分くらいになったら、皿に取り出す。
3. フライパンに追加でごま油をひき、もち米を加え、透き通ってくるまで炒める。
4. フライパンに2を戻し入れ、汁気なくなるまで炒め、皿にうつして粗熟をとる。



5. 4を8等分し、うすらのたまごと一緒にポケット状にしたクッキングシートに詰め、三角形に折っていき、巻き終わりをすきまに折り込む。



6. 湯気の上上がった蒸し器に5を並べ、30分くらい蒸す。



蒸し器が小さいときは2回に分けて♪

### 時間がなくても...

ちまきは1つずつ包まず、クッキングシートに広げて蒸してもOK！  
はみ出たクッキングシートは内側に折り込んでふたをしてね！



ふたの水滴が落ちないように、濡れ布巾をはさむといいですよ！



## ふわふわたまごのコーンスープ

### 材料 4人分

クリームコーン	2缶
水	600mL
鶏ガラスープの素	小さじ2
片栗粉	小さじ2
水	小さじ4
卵	1個
塩・こしょう・こねぎ	お好みで

### 作り方

- ① 鍋に♥を入れて、火にかける。煮立ってきたら一度、火を弱めてよくかき混ぜる。
- ② 水溶き片栗粉でとろみをつけてから、溶き卵を回し入れる。
- ③ 塩・こしょうで味を調え、盛りつける。上から輪切りにしたこねぎを散らす。



## 料理で育てる子どもの心

料理は五感をフル活動させて作ります。五感が刺激されることで心が豊かになります。



料理は想像力を膨らませ、考える力が身に付きます。



今度の休日を利用して親子で作ってみませんか？  
お子さんの新たな一面に出会う、いい時間になるといいですね。