

食を通して生きる力を育む新発田っ子

ひとが第一
ひとが大事
新発田の教育



通信

食とみどりの新発田っ子

ここ数年、「家で食事の手伝い(買い物、料理、配膳、片付けなど)をしている」また、「料理をすることが楽しい」と答える児童・生徒の割合が増えています。(市の食育実態調査の結果より)
料理は、子どもたちが社会に出たときに必要となるたくさんの“生きる力”を育むことができます。
これからの季節、家の中で過ごす時間が増えてくると思いますが、「子どもに料理をさせてみたい!」と思っ
ているお家の方、「料理をしてみたいな」と思っている小・中学生のみなさん、この機会に料理を始めてみませんか?



料理で育つ 子どもの生きる力

好奇心、想像力が育つ

食材が変化していく過程を見ることで、「次はどうなるかな?」「こうしたらおいしそう」など、好奇心と想像力が育ちます。

段取り力が鍛えられる

最初は指示を受けながらですが、慣れてくると今何をやるべきか、自分で考えて動けるようになります。

達成感が得られる

おいしいものを完成させれば「できたー!」という達成感が得られ、自信にもつながります。

感謝の心が生まれる

「座ったら食事が出てくるのが当たり前」ではないことを感じ、人や物を大切にする気持ちや感謝の心が育ちます。

好き嫌いが減る

料理を作る楽しさから、苦手な食べ物で「ちょっと食べてみようかな」という気持ちがわいてきます。

学校での取組

小・中学校では、弁当作りや地場産物を使った調理実習をしています。先日、ある学校では、ライブ配信で“アスパラガスを使った料理”を学びましたので、その様子を紹介します。

家庭科室 教室



家庭科室

子どもたちに調理のイメージをもたせるため、包丁の扱い方やアスパラガスの下ごしらえなどを説明しました。



教室

教室では、真剣に作り方を見ています。この学習をもとに、今度は各家庭でアスパラガス料理に挑戦します!

映像ではわからなかった匂いや出来立てアツアツの料理に歓声が上がりました。



完成!



食べたーい

おいそー!

家庭科室

家庭科室へ移動

第2回

弁当フォトレポート大募集!

弁当を作って完成写真を投稿しよう!
一人で作っても、お家の人と一緒に作ってもOK!

参加対象者 市内小学校に通う小学生

応募期間 令和4年12月1日～令和5年1月31日まで

応募方法 右の二次元コードを読み込んで応募してください。

抽選で50名の方に粗品プレゼント!



作って撮って送ろう!



第1回目の応募作品



旬の食材で簡単料理

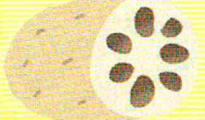


トナカイハンバーグ



ハンバーグは
お好みの味付けで
食べてね!

旬の食材 れんこん



れんこんには、風邪予防や美肌効果、抗酸化(こうさんか)作用などに有効なビタミンCが豊富に含まれています。

作り方

- ① ツノ→れんこんを2mmくらいにスライスしたら半分に切り、素揚げする。
鼻 →ミニトマトを半分に切る。
目 →チーズを丸く切り抜き、海苔で黒目を作る。
- ② ①で使った残りのれんこんは皮つきのまま粗みじん切りにする。
- ③ ボウルに肉だねの材料をすべて入れ、粘りが出るまでよくこねたら2等分にし、トナカイの顔の形になるよう、成形する。
- ④ フライパンに油をひいて温め、ハンバーグを焼く。(途中ひっくり返してフタをし、中まで火を通す。)
- ⑤ 出来上がったハンバーグに①で作ったパーツを合わせる。

材料(2人分)

肉だね	油……………適量
豚ひき肉……………150g	鼻 ミニトマト……1個
れんこん……………100g (ツノに使う部分も含む)	目 スライスチーズ…適量
とき卵……………1/2 個分	目 焼き海苔……………適量
パン粉……………大さじ1	ブロッコリー
牛乳……………大さじ1	リーフレタス
塩・こしょう……………適量	ケチャップ

お好みで添える

サンタクロース

ミニトマト
プロセスチーズ
黒ごま



ミニトマトを1/4のところを切り、チーズをはさんでピックで止める。黒ごまの目を付ける。

ツリー

きゅうり
プロセスチーズ



きゅうりをピーラーでスライスし、くねくねとたたんでピックでチーズの土台にさす。

りんごパイ



りんごを煮る
手間がないので
簡単に作れます!

旬の食材 りんご



りんごには、整腸作用のあるペクチン(食物繊維(しよくもつせんい)の一種)が豊富に含まれています。

作り方

- ① クッキングシートの上で冷凍パイシートを天板の大きさに伸ばし、フォークで全体に穴を開ける。
- ② りんごは4等分にし(そのうち半分使う)、しんを取って皮つきのまま2~3mmくらいにスライスし、①の上に並べる。
- ③ バターを細かくちぎり、②のりんごの上のにせる。
- ④ オーブントースター(200℃)で約15分焼く。
- ⑤ いったん取り出し、グラニュー糖を全体に振りかけたらさらに10分焼く。(こげそうになったらアルミホイルを上からかぶせる。)
- ⑥ 水で薄めたはちみつ等を表面にぬり、黒ごまを種に見立てて付ける。

※オーブントースターにより、加熱時間が異なります。

材料(1枚分)

冷凍パイシート(11cm×18cm) ……1枚
無塩バター(なくてもOK) ……20g
グラニュー糖……………大さじ1
りんご……………1/2個

(つや出し用)

はちみつ(リンゴジャムやマーマレードジャムなどでもOK)……………適量
水……………適量
種 黒ごま……………適量

何よりも大切なのは楽しみながら料理をすること! ぜひ親子で作ってみてください☆