

食とみどりの新発田っ子通信

～食を通して生きる力を育む 新発田っ子～



市内小・中学校では、食とみどりの新発田っ子プランに基づき、様々な体験活動や、食を通して子どもたちの“生きる力”を育てています。小学6年生は「一人で弁当が作れる子ども」を目指しています。

6年生が作った弁当

主菜1

肉・魚・卵・大豆を使ったおかず
(主に体をつくるもとになる)



副菜2

野菜やきのこを使ったおかず
(主に体の調子を整える)

おうち時間を利用して、お子さんと一緒に弁当を作ってみませんか？裏面に簡単に作れる「弁当のおかずレシピ」を紹介しています。

主食3

ごはん・パン・めん
(主にエネルギーのもとになる)

いろどりがきれいで、栄養のバランスもいいですね。



低学年の子はトマトやブロッコリーをつめるなど、できることからチャレンジしてみましょう。
中学生は、小学校の時の経験を活かしてステップアップもいいですね。



毎年市内の小学6年生に配布しています。
弁当のおかずレシピや作り方のポイントなど役立つ情報が満載！

弁当作りのポイント

参考にして作ると、味も見た目も栄養のバランスもバッチリ！

- お** 『おおきさぴったり』
小学生500～800mL 中学生800～900mL

700mL = 700kcal

自分にあったサイズの弁当箱につめると、一食に必要なエネルギー量がとれる。
- い** 『いろどりがきれい』

赤・黄・緑・白・茶(黒)の五色がそろうというどりの良い、おいしそうな仕上がりに。
- し** 『主食3:主菜1:副菜2』

弁当箱を6等分して**主食3:主菜1:副菜2**の割合でつめると脂質やたんぱく質のとり過ぎを防止、一日に必要な野菜量の1/3がとれる。
- そ** 『それぞれちがった調理法』

調理法を変えることで、食塩や脂質のとり過ぎを防止、色々な味を楽しめる。
- う** 『うごかない』

ごはんからつめるのがコツ!!

動かないように、すき間なくしっかりつめることで、弁当の中身のかたよりを防ぐことができ、料理の味が混らずおいしさを保てる。

市が毎年実施している食育実態調査の結果

Q 「一人で弁当を作ることができますか」
A できる…54.7%

昨年度はコロナ禍で調理実習ができない学校もありましたが、弁当作りのポイントの学習は多くの学校で実施しました。今年度も市内全小学6年生が目標達成に向け、弁当作りの学習を行う予定です。



弁当のおかずレシピ

朝食にもおすすめ

大葉とチーズの肉巻き

豚肉の
ビタミンB1 +

大葉の
抗酸化力

で疲労回復・夏バテ防止レシピ



大葉の保存方法

めらしたキッチンペーパーにふんわり包み、乾燥しないようにビニール袋に入れて野菜室で保存。2週間くらい保存可能です。

材料 6個分

豚肉のうす切り……………6枚
ベビーチーズ……………3個
大葉……………6枚
塩/こしょう……………少々
油……………適量

防腐作用や殺菌効果のある大葉は、弁当のおかずの強い味方!

作り方



- ① 豚肉の両面に軽く塩、こしょうをふる。
- ② ①の上に大葉と縦半分にしたチーズをのせ、チーズが溶け出さないように両端を軽く折り込みながら巻く。
- ③ フライパンに油を温め、②の巻き終わりを下にして並べ、焼き色が付いたら転がしながら全体をこんがり焼く。

焼いている時にチーズが溶け出してきて冷めると固まるので大丈夫!

じゃがいもとベーコンの カレー炒め

カレー粉の
食欲増進・消化促進 +

じゃがいも
の抗酸化力

で疲労回復・夏バテ防止レシピ



じゃがいもの栄養

免疫力を高めたり、美肌効果の高いビタミンCや、むくみ解消に良いカリウムなどが豊富!

材料 2人分

じゃがいも……………中1個
ベーコン……………1枚
玉ねぎ……………小1/4個
油……………大さじ1/2
★ カレー粉…小さじ1/3程度
★ 顆粒コンソメ……………少々
水……………小さじ2~3
塩/こしょう……………少々
パセリ……………適量

なすや、ピーマン、ミニトマトなど、季節の食材を加えてもカレーとの相性抜群!

「冷凍フライドポテト」を活用して、パッと時短調理もいいですね^^

作り方

- ① じゃがいもは5mm幅程度に細切りし、水にさらして水気を切る。ベーコン、玉ねぎも5mm幅程度の細切りにする。
- ② フライパンに油を温め、①のじゃがいもが透き通ってくるまで弱火で炒める。
- ③ ベーコンと玉ねぎを加えて中火で炒め、具材に火が通ったら、★を加えてさらに炒める。

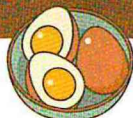
カレー粉を入れると焦げつきやすいので火加減に注意しましょう。

- ④ 塩、こしょうで味をととのえ、みじん切りにしたパセリを加える。

作り置き定番おかず 味たまご

作り方 (作りやすい分量)

ゆでたまごを作って、つけ汁と一緒に袋に入れるだけ!



● ゆでたまご4~6個 (固さはお好みで)

● つけ汁

(★を鍋に入れひと煮立ちさせて冷ましたもの)

しょうゆ……………50ml
みりん……………50ml
★ 水……………50ml
★ 顆粒和風だし…少々

★のかわりにめんつゆを使ってもOK



つけて半日~1日で味がしみ、おいしく食べられます。冷蔵庫で2~3日保存可能。



フタ付きの容器につけてもGOOD!

最後に残ったつけ汁はお料理に!

アレンジ 1

味のしみこんだ味たまごを使って 贅沢おにぎり



① ラップを大きめに切る。ごはんをうすくひろげ卵をのせて、にぎる。

② みそをぬったり、海苔やとろろ昆布をまいたり、味はお好みで!

③ 丸ごとでも、半分に切ってもOK!

アレンジ 2



ごはん、しらすや野菜と一緒にのせて 味たまごサラダ丼

アレンジ 3



ゆでた青菜にのせて、簡単一品 味たまごほうれん草

もうすぐ夏休み。普段はできないことにチャレンジしてみませんか。朝食作りや弁当作りなど、自分で食べるものを自分で調理することも、小・中学生にとって貴重な体験ですね。