

こども しょくいく しんぶん



第34号

令和7年1月 食と花の推進課 発行

みんなは、家で食べるごはんは好き？家族そろってごはんを食べるとほっとして、心があたたまるよね。家族の集まる食卓に、みんなの作った1品があったらとーってもすてき♡

今回のテーマは、自分で食事を作って食べる「**自炊**」がテーマだよ！



作ってみよう！オリジナルの「みそ汁」

江南区の横越地区公民館で行われた「横越ごはん塾」。“ごはんのみそ汁が作れる横越っ子”を目指して、食材えらびから調理実習までを地域の小学生が実践したようすを紹介するよ！

1

STEP

地元で採れる食材を知ろう



▲どんな食材を使うか
班で考えているようす

横越で、どんな食材がとれるか JA の職員さんに教えてもらったよ。みんなの地域ではどんな食材が採れるかな？

ちさんちしょう 地産地消

地元で作られたものを地元で食べること。環境への負荷が少なく、地元の農家さんを応援することにもつながるよ。

旬

その食べ物が一番おいしく、たくさん出回る時期のこと。栄養もたっぷり！

2

STEP

買いに行こう

地元の直売所に買い物に行ったよ！お店に並んでいる商品には、

必ず採れた場所＝「**産地**」が表示してあるから、地元の食材を

えらんで買い物をしたよ。みんなもお店で探してみよう！



3 STEP

つくってみよう!

自分たちで買った食材で、みそ汁を作ったよ!

煮干しとこんぶでだしを取って、野菜は火のとおり

やすさを考えながら包丁で切ったよ。

「**地産地消**」と「**旬**」が詰まったオリジナルみそ汁の

完成だ♪



そしてなんと! 横越ごはん塾に参加した児童が考えたみそ汁が、横越の学校給食で提供されたよ。

◀「**地場もん自慢汁**」。旬の横越食材がたっぷり!



みんなで食べるといいこといっぱい! 「共食」

できあがったみそ汁は、みんなで食べたよ。家族や友人、地域の人など、誰かと一緒に食事

をすることを「**共食**」と言って、いいことがたくさんあるんだ。



★自然と会話がはずむ!

★食事のマナーが身につく!

★栄養バランスの整った食事につながる!

自分が作った料理を誰かが「おいしい」と言ってくると嬉しくて、あたたかい気持ちになるよ。料理は「やってみる」の積み重ねが大事! 日々の生活の中で「自炊」にチャレンジしていこう!

※これまでのこども食育新聞は、新潟市のホームページから見る事ができるよ!

よ読んでみたい人は、インターネットから「新潟市食育新聞」で調べてみてね!

