

# おいしく 楽しく ランチタイム



食育推進ブロック協議会  
(横尾小・女の都小・横尾中)  
～第1号 6月8日(金)発行～  
文責:横尾小 栄養教諭

## 6月は、食育月間です!

近年、朝食の欠食や孤食など、「食」をめぐる問題が多くみられます。その中で、「食育」は、生きる上での基本となるものです。食に関する知識や選択する能力を取得し、健全な食生活を実践することができるように、食育の推進が求められています。子ども達への食育は、家庭・学校・地域が連携してすすめることが必要です。ご家庭でのご理解・ご協力をお願いいたします。

横尾小を中心とした食育ブロックが属する献立区では、毎月19日の「食育の日」に“ぱくぱくタイム”という資料を各学級に配付し、子ども達に旬の食材や長崎でとれる地場産物、郷土料理について紹介しています。給食時間はもちろんのこと、教科の学習や野菜作りなどの体験活動をとおして、子ども達が「食」に対して興味・関心をもってくれるよう願っています。

## 今月の食育の日メニューは、「浦上そばろ」です!

昔、長崎の浦上地区にキリスト教をひろめるためにやってきた宣教師から習って生まれた郷土料理です。今でも浦上地区では、人が集まる時に作られています。

使われている材料は、豚肉、ごぼう、こんにゃく、そして、もやしです。肉を食べる習慣がなかった日本人に野菜と一緒に肉を料理することを教えました。「そばろ」とは方言で「粗いせん切り」という意味で、材料は全てせん切りにします。



～6月19日発行予定“ぱくぱくタイム”から一部抜粋しています。～

## 6月19日から25日までは、地場産物使用推進週間です!



学校給食では、「地産地消」に取り組み、安心・安全な給食を心がけています。6月に入り、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、きゅうりなどおいしい長崎県内産の野菜が納品されています。また、年間をとおして、牛乳・米は長崎県内産、サバやイカ、きびなごなどは長崎市で水揚げされたものを使用しています。地元のおいしい食材で作った給食が食べられることに感謝したいですね。

ご家庭でも、地元長崎でとれる食材についての話題を出したり、買い物の際に食材の産地に注目したりなど、取り組んでみてはいかがでしょうか。

### 6/1 野菜屋さんの納品伝票

野菜の産地をチェック!!  
じゃがいも…面高(西海市)  
にんじん…飯盛(諫早市)  
玉ねぎ…雲仙  
ねぎ…田手原(長崎市)  
しょうが…島原  
きゅうり…有家(南島原市)

## 給食をふりかえって ～6月1日「納豆煮」～



焼きのりにごはんをうすく広げ、納豆煮ときゅうりをのせて、楽しく巻いて食べました。“納豆は苦手だけど、これはおいしい!”と隠れファンの多いメニューです。豚ミンチとひきわり納豆は同量。豚ミンチをみじん切りにしたしょうがと一緒に油で炒め、納豆を加えます。調味料は、しょうゆが少し多めで、さとう、酒、少量の水。最後にねぎを加えて炒めます。ご家庭でも作ってみられてください!!