

令和8年10月

令和8年10月19日
ブロック別食育推進担当



食育だより

長崎くんちが終わり、ようやく秋の訪れを感じるようになりました。食欲の秋、スポーツの秋、楽しみの多い季節がやってきました。給食でも、秋の食材を使った献立をたくさん取り入れています。



～食に関わるライフスキルをトレーニングしよう～

ライフスキルとは・・・

「日常生活に生じる様々な問題や要求に対して、

より建設的かつ効果的に対処するために必要な能力」(WHO 世界保健機関)

つまり・・・よりよく生きるために必要な技術や能力生活技能 のことです。

子どもたちが大人になった時に困らないためにも、正しい食習慣が身につくよう大人（学校・家庭・地域）が教えていく必要があります。これが食育です。

将来、自分の力で生活していくことを見据えて、「食に関するライフスキル」を小学校から高校にかけて少しずつトレーニングしていくことが大切です。家庭科の学習だけではなく、家庭でもお手伝いを通して教えるなど、少しずつスキルアップをしていきましょう。

～食に関するライフスキル～

- ☐ 間食よりも、食事を優先することができる。・・・健康
- ☐ 決まった食事時間内に、食事をすませることができる。・・・社会性
- ☐ 正しい食事のマナーを覚え、実践することができる。・・・社会性
- ☐ 栄養や量を考えて、食事を準備して食べることができる。・・・健康
- ☐ 予算を考えて食材の買い物をする、外食をする。・・・社会性、お金の管理
- ☐ 1日3食、食事をするすることができる。・・・健康
- ☐ 食事の後片付けをすることができる。・・・社会性、衛生
- ☐ 手洗いや食材の保存方法、調理が衛生的にできる。・・・衛生

※給食の時間は、単なる「お昼ごはんの時間」だけではなく、授業の一環として位置づけられています。毎日の給食が食育の時間となっています。

～10月は「世界食料デー」月間です～

10月16日「世界食料デー」は、世界の食料問題について考える日です。世界では十分な食事ができない人がいる一方で、まだ食べられる食品が多く捨てられています。こうした問題について考え、一人ひとりができることを実践するきっかけとするために設けられました。

「世界食料デー」で検索すると、食べ物大切さや食品ロスについて、子どもたちと楽しく学べるウェブサイトもたくさんあります。

ぜひご家庭でも、食べ物を無駄にしないためにできることや、食べ物への感謝の気持ちについて話し合う機会にしてみましょう。



10月の給食献立の紹介 ～長崎くんち料理～

<10月7日(水) ごはん さらさ汁 ぶりの揚げ煮 紅白なます>

長崎くんちは、長崎市の諏訪神社で行われる秋の大祭です。また、長崎くんちの奉納踊は、1979年(昭和54年)に国の「重要無形民俗文化財」に指定されており、長崎独特の歴史や文化を今に伝える貴重な伝統芸能として大切に受け継がれています。

給食でもくんち料理を実施しました。昔から受け継がれてきた郷土料理には、家族や地域の人たちの願いや思いが込められています。



参考資料：長崎伝統芸能振興会ホームページ

～長崎くんち料理の紹介～

小豆(あずき)ごはん・・・もち米は使用せず、普通のご飯に小豆を入れて炊いたもの
煮しめ・・・鶏肉と根菜類を甘辛く炊いたもの 里芋は長崎で古くから作られている赤里芋を使用するのが特徴
ざくろなます・・・大根の酢の物にザクロの実を混ぜたもの
他には「甘酒」や「どじょう汁」「さらさ汁」などがあります。

ご家庭でも作ってみませんか? ～更紗汁～

江戸時代、長崎の出島に伝わったインド更紗(さらさ)の染織物が名前の由来だといわれています。かまぼこの紅色、豆腐などの白、小ねぎなどの緑3色の彩りが美しくやさしい味わいの汁ものです。

(材料) 4人分

・豆腐	140g
・ちくわ	30g
・はんぺん	60g
・たまねぎ	100g
・えのきたけ	50g
・小ねぎ	15g
・白味噌	50g
・だし汁	700ml

(作り方)

- ① 豆腐はさいの目切り、ちくわ、はんぺん、えのきたけは1cmくらいに切る。玉ねぎは1/4に切ってうす切りにする。
- ② だし汁に、たまねぎ・えのきたけを入れ加熱する。
- ③ 火が通ったら味噌を入れる。
- ④ ちくわ・はんぺん・豆腐を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ 最後にねぎを入れる。

参考資料：全国学校栄養士協議会ホームページ