

まいつき にち しょうくいく ひ しょうたく ひ
~毎月19日は、食育の日、食卓の日~

ぱくぱくタイム



うらかみ
ながさきし きょうどりょうり
長崎市の郷土料理 浦上そぼろ



がつ しょうくいく ひ しょうたく ひ 6月の食育の日、食卓の日のメニュー

ごはん ぎゅうにゅう きびなごフライ うらかみ ぐ しょう
ごはん 牛乳 きびなごフライ 浦上そぼろ 貝だくさんみそ汁

うらかみ 浦上そぼろ

むかし ながさき うらかみ ちく にキリスト ぎょう ひろ せんきょうし
昔、長崎の浦上地区にキリスト教を広めるためにやってきた宣教師から
つた ぶたにく た しょうかん にほんじん かんが きょうど
伝わった、豚肉を食べる習慣のなかった日本人のために考えられた郷土
りょうり つか ざいりょう ぶたにく
料理です。使われている材料は、豚肉、ごぼう、こんにゃく、もやしで、
もやしをたっぷり入れることが特徴です。給食では、この4つの材料の
ほか にんじん あげかまぼこ はい
他に、にんじんと揚げかまぼこが入っています。

「そぼろ」とは方言の「粗いせん切り」という意味で、材料はすべてせ
ん切りにします。また、ポルトガル語の「ソブラート（あまりもの）」という
意味からきているとも言われます。



↑ うらがみてんしゅどう
浦上天主堂

がつ しょうくいくげっかん 6月は食育月間



くに しょうくいくすいしんけいかく がつ しょうくいくげっかん
国の食育推進計画により6月は食育月間、

まいつき にち しょうくいく ひ
毎月19日は、「食育の日」

として定められています。給食で使っている長崎の美味しい食材や、郷土料理
などを、この「ぱくぱくタイム」で紹介していきます。

また、家族やお友達と食卓を囲んで楽しく食べて、心を大事にしてほしい、さらに、地元の
おいしい野菜や魚を食べることで、体を大事にしてほしいという

ねが ながさきし
願いから、長崎市では、毎月19日を食卓の日としています。
がっこう うち しょうく かんが ひ
学校でもお家でも、食について考える日にしましょう。

