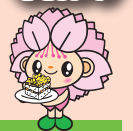


# 食育かわら版



第17号  
令和6年1月

「食」に感謝、みんなでいただく大村のめぐみ!

市民が心身ともに健康で生き生きと暮らせるよう、市では様々な事業をおおして食育を推進します。

## ●地場産物たっぷりの給食を味わう

11月の中学校給食に大村産の食材をたくさん使用した給食が登場しました!バターライスには、大村中学校と桜が原中学校で収穫した黒田五寸にんじんの葉を入れて炊き、キーマカレーには成長期に必要なカルシウムと鉄が摂取できるよう、スキムミルク・大豆・豚肉・かつおを入れました。また、にんじんの皮、キャベツの芯、ピーマンの種を使用したエコクッキングにも取り組みました。さらに、大村の農業への興味関心を高めるきっかけになればと、キーマカレーには大村産のパプリカと福重なしを、スープには市内で製造されたベーコンや大村産のキャベツ・にんじんを使用し、彩りよく仕上げられています。生徒からは「とてもエコで大村愛がある給食」、「大村で生産された食べ物」は最高に美味しい!などの感想をもらいました。

この献立は、第18回全国学校給食甲子園において九州・沖縄代表として選ばれました。



長崎みかんゼリー  
(長崎産のみかんゼリー)

長崎もんサラダ  
(大村産のきゅうり、ほうれん草、県内産のゆで干し大根、わかめ)

黒田五寸にんじん入りバターライス  
(黒田五寸にんじんの葉)

パワーたっぷりエコキーマカレー  
(大村産のパプリカ、福重なし)

ふるさと大村彩りスープ  
(大村産のキャベツ、にんじん、大村で製造されたベーコン)



## ●第11回じげたまグランプリが開催されました

「じげたま」とはじげもん(地元の物・者)と「たまご」(これから生まれる特産品)を組み合わせた造語です。地元で愛され、県内外に通用するグレードの高い大村の特産品を開発し、誇りと愛着を持っていただく運動として2年ごとに実施し、市民に広く紹介しております。今年で11回目を迎える「じげたまグランプリ」は、令和5年10月28日、大村市コミュニティセンターにて開催され、大村市内12社より12商品が出品されました。

40名の市民審査員及び、観光振興や商品開発の専門家から成る9名の専門審査員による厳正なる審査の結果、最優秀賞は「東本町104至高のベイクド・チーズケーキ福重巨峰のラムリーズンを添えて」に決定しました。



表彰式の様子

最優秀賞



## ●4年ぶりに お口の健康フェスティバル&健康福祉まつりが開催されました

6月11日に「お口の健康フェスティバル」、10月8日に「健康福祉まつり」が開催されました。お口の健康フェスティバルでは、歯科医師会をはじめ関係団体のブースで、歯科健診やお口の健康相談、歯に良いおすすめレシピの紹介などが行われました。健康福祉まつりでは、初めての試みとして、プラット大村をメイン会場にアーケード全体でイベントを実施しました。健康について学べるコーナーや各種検診、参加団体による活動紹介や作品の展示が行われ、多くの来場者でにぎわいました。



お口の健康フェスティバル



健康福祉まつり



## ●長崎県健康づくり応援の店

応援の店とは、健康に配慮したメニュー(栄養バランス・適塩・野菜たっぷり)の提供と、健康づくり情報の発信などの取組みを行うお店です。市内では、現在10店舗が登録しています。ぜひご利用ください！



このステッカーが目印

- ① ジャスパルーベーカーリーカフェ 久原1丁目465-1
- ② カフェわら 池田1丁目48-1
- ③ 弁当・惣菜 さかもと 桜馬場1丁目146-117
- ④ ワタミの宅食(長崎大村営業所) 富の原1-1305-4
- ⑤ ナチュラルキッチンカフェきらら 本町458-2フラット大村1階
- ⑥ モスバーガー(長崎大村店) 松並2-894
- ⑦ レストラン ペーパームーン 池田2丁目317-1
- ⑧ おこさまランチ専門店 KINOBU TA 玖島1-15-1
- ⑨ 蓮 池田2丁目331-11
- ⑩ ミュージックバーTORI K 本町436-6田中ビル101

登録を希望される店舗は

↓「長崎県中央保健所」(0957-26-3306)



健康づくり応援の店  
ホームページ



## ●食生活改善推進協議会

食生活改善推進員は「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、市内では約100名の会員が市内8地区を拠点に活動しています。家族や友人、ご近所さんなどへ情報を伝えるほか、地域のごとも会、老人会、保育所や学校などへ



出向き、郷土料理の普及や健康づくりのための食事作りなどを伝える活動を続けています。市では毎年「食生活改善推進員養成講座」を開催していますので、興味のある方は大村市役所国保けんこう課までお問い合わせください。

## バランスの良い食事とっていますか？

「栄養バランスが大事ってわかっているけど…毎食、手作りで作るのは大変。たまには手軽に買えるものですませたい」という方もいらっしゃるかと思います。

スーパーやコンビニエンスストアなどで購入する際のバランスの良い選び方についてご紹介します☆

栄養バランスの良い選び方のポイントは「主食・主菜・副菜」を揃えること！

主食・主菜・副菜がそろくと、1日に必要な栄養素がとりやすくなります。

**主食** ごはん、パン、麺類など炭水化物が中心

**主菜** 肉、魚、卵、大豆製品などたんぱく質が中心

**副菜** 野菜、海藻、きのこ類などが中心

+「牛乳・乳製品・果物」なども1日のうちどこかで

### 食育活動の情報をお寄せください

皆様の地域、団体、学校等における食育の取り組みやイベントで、食育かわら版や市ホームページなどに掲載可能な情報がありましたら下記までお知らせください。※写真も大歓迎です。

発行元 大村市福祉保健部 国保けんこう課  
健康づくりグループ  
TEL 0957-53-4111 FAX 53-5572  
E-mail kokuho@city.omura.nagasaki.jp  
ホームページ <https://www.city.omura.nagasaki.jp>

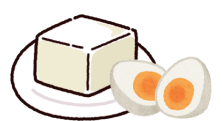
### 組み合わせ例



おにぎり



具たくさん豚汁



ゆで卵や冷奴

おにぎりや汁物だけだと、たんぱく質が不足してしまうため、ゆで卵や冷奴などをプラスすると良いでしょう。寒い季節は、おでんの卵や厚揚げもGood！



たまごサンド



ミネストローネ



牛乳やヨーグルト

菓子パンより、たまごサンドやハムレタスサンドなどを選ぶと、主食と主菜を一緒にとることができます。余裕があれば牛乳やヨーグルトなどをプラスしてカルシウム補給も。



ちゃんぽん



ロコモコ丼



中華丼

お弁当だけだと、野菜が不足しがちです。サラダやカット野菜で副菜をプラス。1品ものを選ぶ場合は、ちゃんぽんや中華丼、ロコモコ丼やパスタサラダなど主食・主菜・副菜がとれるものもおすすめ。ただし、塩分の取り過ぎにはご注意ください！