



# 食育だより

令和7年4月18日発行  
鶴南特別支援学校  
栄養士 内野 優子

暖かい日差しに包まれて、色とりどりの花が咲き、新学期が始まりました。  
心も体も大きく成長するためには、健康が第一です。給食では、安全でおいしく、栄養バランスのとれた食事を提供するだけでなく、心も豊かになれるように心を込めて作っていきます。

## 給食室を紹介します

鶴南特別支援学校178人分、長崎特別支援学校33人分の合計211名分を6名の調理員で作っています。学校の敷地内に給食室があるので、子供たちはおいしい匂いを感じながら、学校生活を送っています。

肉類はカウベル深堀、もやしは長萌産業、こんにゃくはさくらフーズと長崎市のお店から当日配達してもらいます。魚・乾物類・調味料などは長崎県学校給食会から購入しています。できるだけ、地産地消で県内産のものを使用するようにしています。

成長期の子供たちに必要なカルシウムを補うために、毎日、牛乳が付きます。佐世保市のミラクル乳業から購入しています。



新鮮な野菜・果物・卵・豆腐を長崎市小島の林食料品店から、毎日配達してもらっています。特に、果物は「甘くてみずみずしい」と好評で、旬の食材をおいしくいただいています。

### ・ごはん

昨年度までは、長崎県内で生産されたお米を100%使っていましたが、今年度は「九州産」になります。

### ・パン

長崎県学校給食会を通して、フジパンに学校用に特別に製造してもらっています。特にほんのり甘い米粉パンは、諫早市で採れた米粉を使っています。

### ・麺類

白雪食品から、九州産小麦を使った麺を購入しています。



裏面もあります。→

# 春を感じる給食でした

塩ゆでしただけのスナップエンドウは、シャキシャキとした食感と甘みがありました。色々な豆の仲間がありますが、「さやえんどう」は、えんどうを早採りして皮ごと食べます。「グリーンピース」は豆が大きくなるまで成長させて完熟した豆を食べます。スナップエンドウは、グリーンピースを品種改良したもので、成長してもさやが固くならず、さやごと食べることができます。

日本で最初にいちごの栽培が始まったのは長崎だと知っていますか？江戸時代にオランダから伝わったそうです。この日のいちごは、雲仙市から無農薬「電子いちご」が届きました。



わかたけ汁は、春にとれたわかめとたけのこを使った汁です。春が旬の食べものは、出てきたばかりの赤ちゃん芽を食べることが多く、にがかったり、えぐかったりするものがあります。



## 浦上そばろ

《作り方》

・材料は全部もやし程度の千切りにし、糸こんにゃくともやしはさっと下ゆでしておく。

・油を熱し、豚肉を炒め、煮えにくい順番に炒める。

・☆調味料で味付けし汁気がなくなったら完成。

《材料2人分》

豚肉こま切れ	30g
糸こんにゃく	60g
もやし	50g
にんじん	40g
そぎごぼう	50g
あげかまぼこ	1/4枚
☆砂糖	小さじ1
☆濃口しょうゆ	小さじ2
☆みりん	小さじ1
☆油	適量



## ～毎月19日は「食育の日」～

毎月19日は食育の日です。ご家庭でも、給食のこと、身近な「食」のことを話題にされてはいかがでしょうか。給食では19日に「長崎を食べようシリーズ」として、長崎県の郷土料理や特産品を使った料理を出していきたいと思えます。