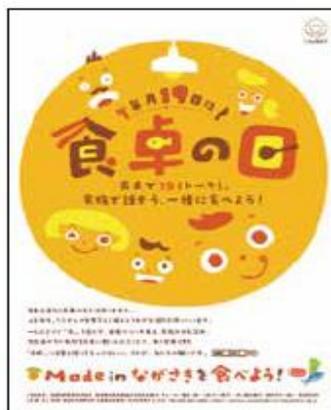


## 【食卓の日の推進】

### コラム 「食卓の日」の推進

長崎市では、平成21年4月から、毎月19日を「食卓の日」と定め、「食卓で19（トーク）」を合言葉に、“家族で食卓を囲みましょう、その際には地元産の食材を使った料理を食べましょう”と広く周知を図っています。

日頃、家族で食卓を囲む機会が少ないかたも、「毎月19日」は、朝ご飯や夕ご飯を家族と一緒に食べながらコミュニケーションを図り、楽しいトークで、心の絆を深めましょう。



#### \*\* 「共食」のすすめ \*\*

ライフスタイルが多様化した現代社会。家族そろっての食事はなかなか難しいものですね。帰宅が遅いお父さんお母さん、部活や塾・習い事などで帰宅時間がばらばらという話はよくある話です。

そんな現代だからこそ、意識して「共食」の機会を増やしましょう！

- 「朝食」だけは家族そろって
- 「休日の夕食」だけは家族そろって
- 「休日のランチ」は友達を誘って
- 「食卓の日（毎月19日）」だけは家族そろって



など、家族で少しの努力は必要ですが、工夫して「共食」してみませんか？

### コラム 官民一体となった「食卓の日」の取組み

「食卓の日」の推進団体との共催により、市民のかたを対象として、旬の食材や長崎ならではの食材を使った「食卓の日」料理教室を開催しており、家庭でも気軽に作ることができるメニューを教えています。

また、市役所食堂と連携し、毎月19日に地元産の食材を使ったランチメニュー「食卓の日サービスランチ」を提供し、地産地消の推進を図っています。

料理教室の様子



食卓の日サービスランチ 市役所食堂にて

