

びわ太郎 いただきます 元気がさき おいしか県 食育通信

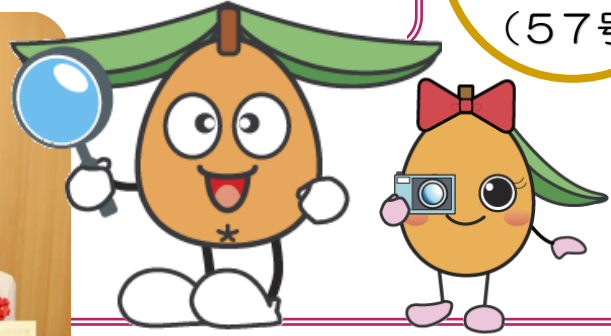
長崎県食品安全・消費生活課 電話 095-895-2366 FAX095-824-4780

<https://www.facebook.com/びわ太郎の食育日記>

令和3年
あき号
(57号)

令和3年度長崎県食育推進活動表彰

4団体が表彰されました。おめでとうございます。



この賞は、社会的貢献度が高く他のモデルとなる実践的な食育活動に取り組んでいる個人及び団体に対する長崎県知事表彰で、8月19日に授賞式を行いました。

● よう ほ れんけいがたにんてい えん こぼと えん 幼保連携型認定こども園 小鳩こども園

「健康的な生活の基本として『食を営む力』の育成に向け、共食や食に関わる体験を通して食べることの楽しさを味わう」ことを全園児の目標とし、日々の生活、遊びの中で食に関する体験を積み重ねておられます。給食を通じた共食、栄養等の学習や保護者との食事に関する情報共有のほか、調理や野菜作りの体験を行うなど、家庭や地域農家と連携した食育活動を推進されています。

● い き し り つ わ た ら し ょ う が こ う 吉崎市立渡良小学校

「一心三気（心・やる気・元気・根気）を身に付けた児童の育成」という目標を学校・地域・家庭で共有し、給食や授業等の日々の学校教育を通じた食育のほか、吉崎市健康増進課やヘルスマイト（食生活改善推進員）を講師に招いての「朝食摂取100%」を目指した親子調理実習、地域住民と一緒に農作物の栽培・収穫祭を行うなど、学校が中心となって地域ぐるみでの食育活動に取り組まれています。

● は さ み ち ょ う ふ じ ん かい 波佐見町婦人会

郷土料理の継承に取り組みながら、地域で深刻な農業被害を及ぼしている猪を活用したレシピを改良するなど、捕獲された猪の有効活用及び、地域の課題解決に取り組まれています。また、波佐見町で開催されるイベントや体験学習で料理の提供や紹介を行うなど、食を通して地域の賑わいづくりに貢献されています。

● い さ は や し れ ん こ う ふ じ ん かい に し い さ は や ち く り じ ん かい 諫早市連合婦人会 西諫早地区婦人会

小学校において郷土菓子である「黒おこし」の調理実習を行っており、食生活の洋風化が進むなか、児童に郷土菓子を通して郷土の食文化に親しむ機会を与えておられます。また、「おこし」は余った米飯を使い作ることができる菓子であり、食べ物を大切にする意識の醸成に貢献されています。



地域の活動報告



1 みんなで楽しく
食べよう



10 食・農の
体験をしよう



雲仙こぶ高菜加工所（雲仙市）

～「雲仙こぶ高菜」を楽しもう～

実施日時 令和3年2月8日（月）

開催場所 雲仙市立鶴田小学校

対象者 3年生

9/15 講話、9/20 播種、10/20 移植、2/8 収穫と調理体験を開催しました。
子どもたちは、種子、こぶ高菜の歴史について学び、大変興味を持って聞いていました。
調理体験を通して、素材の味を知ることができて有意義な時間でした。



1 みんなで楽しく
食べよう



11 和食文化を
伝えよう



誓願幼児園（島原市）

～カレーうどん作り～

実施日時 令和3年2月9日（火）

開催場所 園内ランチルーム

対象者 年長児 15名

うどん作りには、強力粉、薄力粉、水、塩が必要なことを説明した後、ボウルで生地を練り、袋に入れて足で踏んで作りました。カレー作りでは、具材の切込みを行い、人参や玉ねぎなどの食材の特徴を知りました。衛生面を考慮し加熱調理は職員が行い、みんなで喜んで食べました。





ざぼんちゃん浜町認定こども園（長崎市） ～菌ちゃん野菜「玉ねぎ」の味を知ろう～

実施日時 令和3年4月8日（木）

開催場所 ざぼんちゃん浜町認定こども園 対象者 4歳児・5歳児

当園の里山で、無農薬にこだわった微生物たっぷりの元気な菌ちゃん野菜を育てています。子どもたちが、里山からたくさんの玉ねぎを収穫してきてくれました。新鮮な玉ねぎを調理して「あまーい」と満足そうにいただきました。



今福保育園（松浦市）

～田植えを体験しよう～

実施日時 令和3年6月14日（月）

開催場所 今福町東免の田んぼ 対象者 5歳児 18名

いつも食べている米が、どのように作られているのかを、体験しました。今後の予定は、散歩しながら稲の成長をみて、秋の稲刈りのお手伝いを体験します。



機械での田植えを見学



稲を運ぶのを手伝う



手植えの説明を聞き、実際に植えてみる。



家庭での食品ロス

整理整頓

「見える化」が効果抜群！



1 食品をカテゴリ分けする

まず、食品庫のものを調味料、麺類、乾物、粉もの、飲みもの、非常食などにカテゴリ分けしましょう。

冷蔵庫は、定番食材、調理予定の食材、期限切れの近いもの、食べかけのもの、小さいものなどに分類しましょう。

2 それぞれの置く場所を決める

置き場所を決めて、表示をしましょう。

- ✓ ジャンルごとにグループ収納
- ✓ 同じものは1か所に
- ✓ 目で見て分かる表示を
- ✓ 複数在庫がある場合には、手前に新しいものを
- ✓ 整理方法に迷ったらスーパーの陳列を参考に

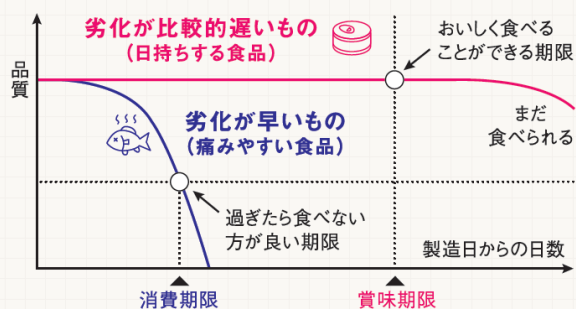


消費期限と賞味期限の確認

食品の期限表示は、「消費期限」と「賞味期限」の2種類あります。いずれも開封していない状態で、表示されている保存方法で保存した場合の期限が表示されています。

消費期限は、「食べても安全な期限」、賞味期限は、「おいしく食べることができる期限」です。賞味期限は、過ぎててもすぐに廃棄せずに自分で食べられるかどうかを判断することも大切です。

消費期限と賞味期限のイメージ



通常、消費期限及び賞味期限は「年月日」を表示しますが、賞味期限を表示すべき食品のうち、製造日から賞味期限までの期間が3か月を超えるものについては、「月日」表示もあります。

カゴを活用

用意しておくことも大切



✓ 日付や名前を書くときは、ホワイトボード用のペンを利用すると書き換えが簡単

✓ 使いかけや早く食べたいものはクリップで留めて目立つ場所に

✓ 中身が見える透明容器を活用

✓ 早く食べるものは目立つ場所に

4 ストックのルールを決める

スーパーの陳列棚のように、家の冷蔵庫や食品棚も、期限が長い食品を奥に、期限が近い食品を手前に保管しましょう。また、常備したい食材は、残りがどれくらいになったら補充するかなど、ルールを決めておくことでよいでしょう。

おすすめ

災害備蓄品は、買って来た時に「〇月〇日に入れ替える」など、表示しておきましょう。

今度の週末に、家族みんなで整理してみようかな！



3 とりあえずのスペースを作る

詰めすぎず、余裕を持った配置にしましょう。常にフリースペースを確保しておくのが、整理整頓を長続きさせるコツです。

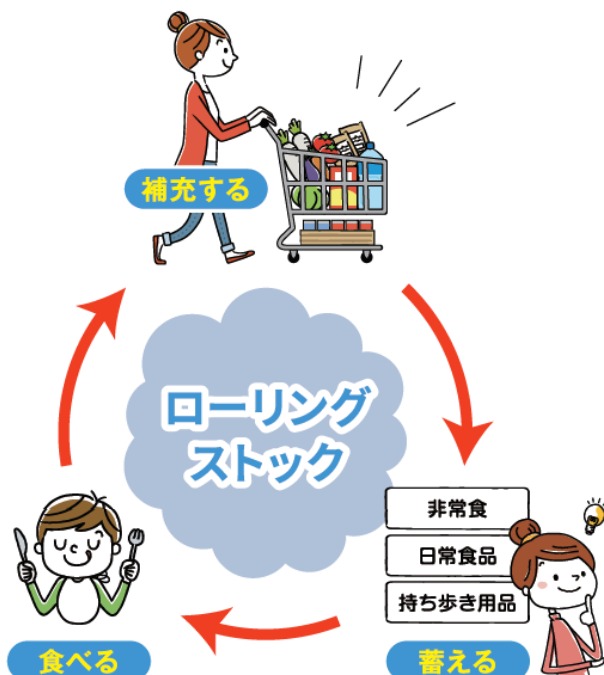
出典：消費者庁ウェブサイト
(https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/information/food_loss/pamphlet/)

食品の家庭備蓄のすすめ

簡単! 「ローリングストック」



「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。



ココがポイント

- ・費用、時間の面で、普段の買い物の範囲でできる
- ・買い置きのスペースを少し増やすだけで済む



※できれば1週間分を備えましょう

備蓄食品を用意する際の分類のヒント。

備蓄食品は、大きく分けて「非常食」と「日常食品」の2種類があります。

非常食

災害時の備えとして用意し
主に災害時に使用するもの

【非常食は、場面にに応じて日常でも利用が可能】

日常食品



日常から使用し、かつ、
災害時にも使用するもの

【ローリングストック】

主に災害時に使用する「非常食」だけでなく、日常で使用し、災害時にも使えるものを「ローリングストック」としてバランス良く備えることが大切です。また、外出中に災害が発生することを考えて、普段から持ち歩く飲料水やチョコレートなどの「持ち歩き用品」も備えておけば万全です。

～ 出典：農林水産省ウェブサイト ～

(<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/index.html>)

