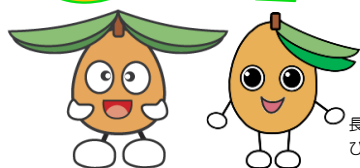


びわ太郎 食育通信

いただきます
元氣ながさき おいしか県

令和5年
あき号
(65号)



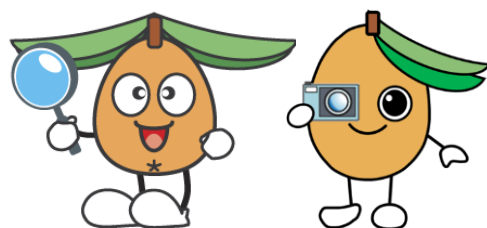
長崎県食育キャラクター
びわ太郎 こびわ

令和5年度長崎県食育推進活動表彰



3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、9月5日に授賞式を行いました。



食品安全・消費生活課課長 波佐見農産物鬼木加工センター 平田 末雄(代表)	県民生活環境部部長 馬場副知事 島原市食生活改善推進員協議会 松田 愛美(代表)	杵岐市柳田地区公民館 谷口 覚(代表)
---	---	------------------------

●波佐見農産物鬼木加工センター

昔ながらの製法にこだわり、手間ひまかけた味噌づくりを基本に、30年にわたり地元食材を活用した安全・安心な加工品の製造・販売を行ってきました。体験プログラムでは、参加者一人ひとりに「食のいのちを考える力、食べる物を選ぶ力」を身に付ける機会となっています。

また、SDGsの観点から地域内循環の商品開発事業に参加し、食を通じた持続可能な社会実現に寄与するとともに、波佐見町の地域活性化に貢献しています。

●島原市食生活改善推進員協議会

協議会設立時の活動の中心は、子どもの食育普及として親子料理教室、高齢者への食育普及として共食機会の提供に努め、現在まで活動を継続している。さらに、食育を市民に広め、食育月間の普及を目的とした食育フェスタを開催、島原市の食育推進計画に貢献しています。新型コロナウイルス感染症による非接触型の活動を充実するため、朝ごはんレシピ集の作成やメディアの活用等の活動を幅広く展開、食育の推進を目指し継続的に活動されています。

●杵岐市柳田地区公民館

年間を通して稲作・畑作を中心に農業体験学習をすることで、子ども達が食べ物の大切さ、農家の方の苦労や喜びを学び、楽しさを実感することができている。また、地域の保育所や学校と連携した地域活動を行うことにより、子どもからお年寄りまで多くの方が参加することで、地域同士のつながりや共食の機会を作り、子ども達へ食事のマナーや食文化を大事にする気持などを伝える食育活動に取り組んでいます。

夏休み食の安全・安心体験教室 in 長崎浪漫工房のご報告



今年7月、8月に東彼杵郡川棚町の長崎浪漫工房で開催した「夏休み食の安全・安心体験教室」の様子がYouTube長崎県公式チャンネル「がんばらんばちゃんねる」に10月初旬に掲載されます。子供たちの楽しいソーセージづくりの様子をぜひご覧ください。



長崎県ジュニア食品安全教室・キッズ食品安全教室の開催

食品安全に関するクイズや質疑応答等を通じて、中学生や小学生が食品の安全性に興味を持ち、理解を深めることを目的として「ジュニア食品安全教室」「キッズ食品安全教室」を開催しました。

- ジュニア食品安全教室 in 大崎中学校
 1. 日時：令和5年6月29日（木）14:40～15:25
 2. 参加者：全校生徒123名 保護者及び教員17名

- キッズ食品安全教室 in 福重小学校
 1. 日時：令和5年6月30日（金）14:25～15:10
 2. 参加者：6年生児童44名 教員2名
 3. 質疑など：
 - ・寄生虫って何種類くらいあるんですか？
 - ・毒のある魚はほかにもあるんですか？
 - ・カンピロバクターなどをやっつけるにはどうしたらいいんですか？

- キッズ食品安全教室 in 高田小学校
 1. 日時：令和5年7月3日（月）13:55～15:35
 2. 参加者：6年生児童56名 教員のべ6名
 3. 質疑など：
 - ・ピロリ菌など体内の消化液でやっつけられない菌はどうしたらいいんですか？
 - ・お肉の中にも寄生虫とかいるんですか？
 - ・たくさん食べる人がいるけど、それって健康によくないんですか？



ホームページより「食品安全教室」の詳細について、ご覧いただけます。





地域の活動報告



雲仙市立岩戸小学校（雲仙市）

～お茶摘み体験学習～

実施日時 令和5年6月9日（金）
開催場所 岩戸小学校 対象者 児童21名 教職員

雲仙市瑞穂町は、雲仙茶の産地です。特に、岩戸小学校の校区である西原（にしばる）地区には、広大な茶畑が広がっています。そこで、JA島原雲仙瑞穂支部青年部の協力を得て、お茶摘みの体験をしました。「一芯二葉」の摘み方を指導してもらい、各自で摘みました。摘み取った茶葉は家に持ち帰り、天ぷら等にして食べました。

また、瑞穂町内にある販売店で、お茶のいれ方を教えてもらいました。緑茶と紅茶、烏龍茶が同じ茶葉からできることを知り、驚きました。最後に、水出しの雲仙茶をいただきました。



長崎短期大学地域共生学科食物栄養コース

～「めざせ！お米はかせ」～

実施日時 令和5年7月29日（土）
開催場所 長崎短期大学 対象者 小学生19名 保護者

本学にて、令和5年度 第1回白蝶クッキングスタジオ「めざせ！お米はかせ」を実施しました。今回のテーマは「米」とし、お米に関連した実験・調理・講話を実施することで子どもにも身近な「米」について改めて考えてもらえる内容としました。

実験教室ではペースト状にしたお米に含まれるでんぷんを、米こうじを使って分解する実験を行い、薬品を混ぜたり、色が変わった様子にとっても楽しそうな声が上がっていました。

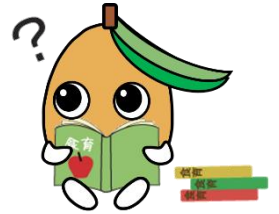
実験の待ち時間の間にお米についての講話も行い、お米の歴史や生産方法、お米の種類、栄養素、お米をつかった行事食の紹介など、学生たちがこれまでいろいろな授業で学んできたことを伝えることができました。

最後にお米をつかった料理として、ご飯をケーキ風に盛り付けた「ごはんケーキ」を作り、単に盛り付けるだけでなく、ハムやキュウリを切ったり、卵を割っていり卵を作ったりと、参加した小学生にとっては初めての調理体験となった方もいたようでした。「家庭科の宿題にします！」と言ってくれた参加者もいて、夏休みの宿題のお手伝いもできたようです。





家庭での食品ロスの原因は？

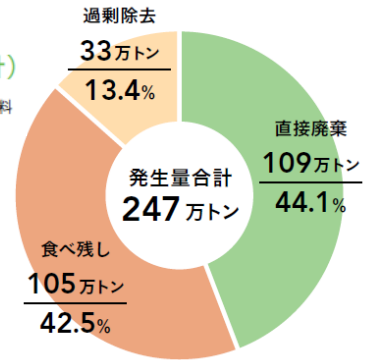


- 作りすぎて、食べきれないなどの「食べ残し」
- 期限切れ等により、手つかずのまま捨てて「直接廃棄」
- 野菜の皮など食べられるところまで厚くむき捨てる「過剰除去」

データを見てみよう ▶家庭系食品ロス量(令和2年度推計)

出典：環境省資料

家庭から排出される食品ロスは、
247万トン(令和2年度推計)。
このうち最も多いのが「直接廃棄(約44%)」、
次いで「食べ残し(約43%)」です。



せっかく買って、時間をかけて作った料理を捨ててしまうことなく、ちょっとした工夫で食品ロスを減らしてみましょう。食費の節約や無駄をなくすためにも効果的です。

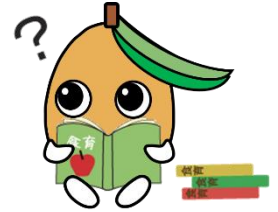
家庭でもすぐできることから始めよう 過剰除去、野菜をムダなく使ってみよう

普段捨ててしまいがちな野菜の部位には実は食べられるものもあります。
特徴を知って、無駄なく使いましょう。

にんじん・だいこん・かぼちゃ	よく洗えば、皮ごと使える。
ほうれんそう	根元の赤い部分も、きれいに洗えば食べられる。
ブロッコリー	茎の部分も、食べやすく切れば料理に使える。
だいこんの葉・かぶの葉	よく洗えば、ほかの葉物野菜と同じように、味噌汁の具材にしたり、細かく刻み、ちりめんじゃこやかつお節と炒めてふりかけにできる。
ピーマン	種もそのまま食べられる。
きのこ	石づき、おがくずが付いている部分だけ取り除けば、全部使える。



9月1日は防災の日



7 災害に
そなえよう



災害時あると便利な備品類

身近な家庭用品が大活躍！活用方法をご紹介します。



備品名	活用法
食品用ポリ袋	<ul style="list-style-type: none"> • 手にかぶせて手袋代わりに • 調理する材料を混ぜ合わせるボウル代わりに • お椀にかぶせて洗い物の削減 • おすそわけ容器として • 大きな袋は水の運搬用に
ラップ	<ul style="list-style-type: none"> • おにぎりなどを直接触れずに作るために • お皿に敷いて洗い物の削減に
アルミホイル	<ul style="list-style-type: none"> • 熱いものを載せるお皿として • 省エネ落としぶた代わりに、反射板代わりに
クッキングシート	<ul style="list-style-type: none"> • フライパンの焦げ付き防止に
キッチンペーパー	<ul style="list-style-type: none"> • 布巾やタオル代わりに
除菌スプレー (ペーパー)	<ul style="list-style-type: none"> • 手洗い用の水の代わりに • 身の衛生確保に

洗い物いらずで簡単！「バッククッキング」のススメ

「バッククッキング」とは、食材を入れたポリ袋を鍋で湯せんして加熱するだけで料理ができる調理法のこと。ガス・水道・電気などのライフラインが使えなくなっても、簡単に食事を作って食べることができます。

洗い物いらずの簡単調理例



皿にラップ

断水した際にも、食器にラップを敷くことで洗い物を削減できます。



空中調理

断水時には、まな板もきちんと洗えない状態となりますので、まな板を使わず、キッチンバサミを使って空中で食べ物をカットし調理する方法です。



バッククッキング

耐熱性のあるポリ袋に食材を入れて湯せんで火を通す調理法です。カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋を準備すれば簡単な食事を作ることができます。



要配慮者のための
災害時に備えた
食品ストックガイド

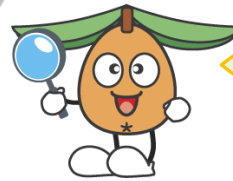
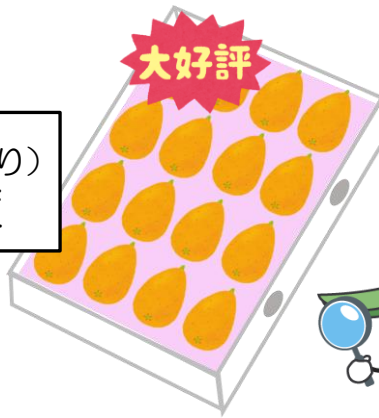
食品表示

見たことありますか？

食品表示には大事な情報がたくさん！

[生鮮食品]

入荷!
びわ (なつたより)
長崎県産



- 陳列している棚のすぐそばに明確に掲示
- 一般的な名称、産地が表示されています。

「なつたより」は、びわの品種です。みなさん覚えてくださいね。

[加工食品]

名称：揚げかまぼこ
原材料名：魚肉（たら（国産）、ぐち、いわし）
でん粉、砂糖、植物性たん白、食塩、
植物油、ぶどう糖 / 増粘多糖類、調味料（アミノ酸）、（一部に小麦・大豆を含む）
内容量：3枚入り
賞味期限：枠外下部に記載
保存方法：10℃以下で保存してください
製造者：株式会社〇〇〇
長崎県長崎市〇〇〇〇〇

- 一番多い原材料の原産地が記載されています。

- 名称、原材料名は、消費者の方が分かる一般的な名称で記載されています。何が入っているかが一目で分かる！

- スラッシュ（/）で書いてある場合は、その後ろは、食品添加物です。

- 食品に含まれるアレルギーが記載されています。アレルギーのある人は気をつけて

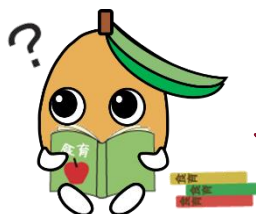
食品の表示について、疑問に思われることがあった場合は「食品110番」へご連絡下さい。くわしくは最後のページをご覧ください。

●遺伝子組換え食品の表示制度が改正されました

(令和5年4月)

- 大豆やとうもろこしを使っている食品の表示が、多くの場合 大豆（遺伝子組換えでない）⇒大豆（分別生産流通管理済み）のように変わっていることをご存知ですか。
- このような遺伝子組換え食品を使用していない旨の任意表示が変更になりました。

「遺伝子組換え食品」って何？
食べて安全なのか知りたいな…



そんな人には
次のページが
オススメ

長崎県食品の安全・安心 リスクコミュニケーション

●講演「遺伝子組み換え食品について

～表示改訂を機に考える～

バイオとは本来生命を意味します。私たちは生命と生物の生きる仕組みに学びながら、くらしが豊かになるようにバイオの技術を利用してきました。交配による品種改良も遺伝子組み換え技術もゲノム編集技術などもバイオ技術のひとつです。バイオって本当に安全なの？バイオは私たちのくらしにどうかかわるの？私たちはどのようにしたら納得のいく適切な選択や判断ができるのでしょうか。

さっさ よしこ

講師：佐々 義子さん

NPO法人

くらしとバイオ21 常務理事

食の安全と安心を科学する会 理事



プロフィール

長年にわたり、バイオテクノロジーと人々の暮らしを切り口にしたサイエンスコミュニケーションの実践と研究を行ってこられた学術博士（生物化学）。神奈川工科大学客員教授。日本科学技術ジャーナリスト会議理事他。



長崎県食品の安全・安心
キャラクター こびわ

参加費
無料

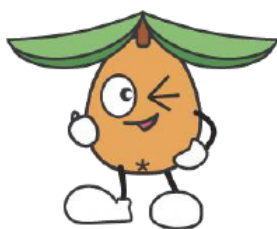
日時

令和 5年 10月21日(土)

- 開 会(10:00)
- 講 演(10:10~11:30)
- 意見交換会(11:40~12:00)

会場

長崎県庁1階大会議室
(オンラインでも参加できます)



長崎県食品の安全・安心
キャラクター びわ太郎

申込方法

QRコードから入力フォームに

アクセスしお申込ください。



主催：  長崎県

後援：  生活協同組合 ララコーフ。

県からのお知らせ

※詳しくは、ウェブサイトをご覧ください

長崎県 食品安全 検索

食品110番について

長崎県では、食品表示の適正化を図るため、偽装表示、不審な食品表示など、消費者の方からの食品の表示に関する幅広い情報を受け付ける窓口として「食品110番」を設置しています。食品の表示について、疑問に思われることがあった場合は下記へご連絡下さい。

食品110番 0120-492574（ショクジコナシ）

受付時間 9:00~17:45（土曜日・日曜日・祝日・年末年始は除く）

『間違い探し』間違いは7箇所 間違いを見つけて脳を活性化させましょう。



64号の答え ①流れ星の位置 ②土星の大きさ ③怪獣の炎
④望遠鏡の色 ⑤びわ太郎の頭 ⑥ロケットの炎 ⑦シャトルの窓の数

※65号の答えは、
ホームページに掲載中！



【びわ太郎食育通信電子化に伴うメールアドレス登録のお願い】

長崎県では、デジタル化によるアクセスや保存の効率化と経費削減に取り組んでおります。長らく紙媒体で親しまれてきた通信ですが、電子版を推進いたしますので、メールにて受信可能な方は、お手数をおかけしますがメールにてご連絡をお願いします。

《メールアドレス》s160701@pref.nagasaki.lg.jp



ホームページより「びわ太郎食育通信」のバックナンバーが、
ご覧いただけます。ぜひご覧ください。

<https://www.pref.nagasaki.jp/shokuhin/> ⇒



《送り先》〒850-8570

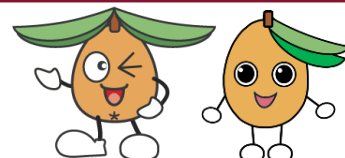
長崎市尾上町3-1

長崎県食品安全・消費生活課

TEL 095-895-2366 FAX 095-824-4780

《メールアドレス》s160701@pref.nagasaki.lg.jp

この紙面への掲載の参考とさせていただきますので、
県内各地域での食育に関する取り組み、お知らせをお待ちしております。お気軽に情報をお寄せ下さい。



長崎県食育キャラクター びわ太郎・こびわ