

いただきます 元気 ながさき おいしか県

びわ太郎食育通信

平成21年12月15日 第10号 長崎県食品安全・消費生活課
電話 095-895-2366 FAX 095-824-4780
長崎県食育のホームページ <http://www.pref.nagasaki.jp/shokuhin/>



ほくびわ太郎です。毎日寒い日が続きますね～。皆さんは風邪などひいていませんか？この冬ほくは、クリスマスにはケーキやチキン、正月には雑煮やおせち、餅などを沢山食べて、食を通して冬の季節を満喫しようと計画中です！もちろん、食べるだけではなく、健康のために運動もしっかりしますよ。皆さんはクリスマスやお正月をどのように過ごされますか？食育通信もついに10号！来年もどうぞ「びわ太郎食育通信」をよろしくお願ひします！



～食育推進研修会及び食育推進地域ネットワーク会議を開催しました～

前回のびわ太郎通信9号でもご紹介した通り、県内7地域で「食育推進ネットワーク会議」を開催しました。それぞれの地域で、食育関係者のネットワーク化と、連携・協働体制の確立、情報交換を行っています。また、食育分野で活躍されている講師をお招きし、「食育推進研修会」を開催して食育に関する関心と理解を深めました。すべてご紹介できませんが、五島地区と西彼地区で開催された研修会及びネットワーク会議の内容をご紹介します。

五島地区10月26日(月)

【研修会】～概要～

○講演「食を通して人づくり・ふるさとづくり」
講師 伊万里保健福祉事務所所長 仲井 宏充先生

食育とは「食を通して社会の事象を分析すること」「食を通して生きる力を身に付けること」「食を通して知識と知恵と技術を獲得し、以て、人生を生き抜く力をつけること」ではないでしょうか。人の命と健康は食べ物で支えられ、その食べ物は土で育てる。身土不二という言葉があります。地域づくりの中の食育を考えてほしいと思います。

【ネットワーク会議】～概要～ ○主な報告・意見

各団体、委員より食育に関する様々な活動報告がなされました。「漁業と農業で自分たちに出来る事をやっていきたい」「まずは親の子育て力を育てていきたい」など、これからの意気込みも発表されました。最後に仲井先生から、「五島には食育の資源が沢山あります。地元を誇りを持ち、食の資源を大切に相互の利益を図って食育活動をしてもらいたい」という助言がなされました。



講演中の仲井先生と、熱心に聞き入る参加者



ネットワーク会議の様子

西彼地区11月9日(月)

【研修会】～概要～

○講演「食事バランスガイドを活用した食育&食環境整備」
講師 福岡女子大学教授 早瀬 仁美先生

全体のエネルギー量が適量でも、食事のバランスが悪いと健康な骨や筋肉は作る事ができません。また、反対にバランスのとれた食事を続けることで、集中力も高まり、イライラしないなど感情のコントロールができるようになります。体と心が健康であるためには、運動と栄養バランスの取れた食事が重要になってくるのです。そのためにもバランスガイドを上手に利用しましょう。



講演中の早瀬先生と先生に質問する参加者



ネットワーク会議の様子



させほ男の食クラブ（佐世保市）

8月、アルカス佐世保にて「親子で楽しむ料理教室」を開きました。予め申し込みのあった親子12ペアを対象に、豆腐ハンバーグや、豆腐入り白玉団子をつくりました。
また、11月には昨年に引き続き子育て支援センターにて、親子で芋ほり&豚汁会（100食）を行いました。



豚汁会



芋ほりを楽しむ様子



地域からの発信！あんな活動こんな活動！



大野木場小学校（南島原市）

6月、6年生が菜種と椿の実を絞り、菜種油と椿油作りをしました。また、8月には親子郷土料理教室で、ろくべえとピーナッツご飯作り。11月には三世代もちつき大会を行いました。



彼杵小学校（東彼杵町）

- 5月 … 2年生が土作り、野菜の苗を植えて、「元気野菜作り」をしました。
- 10月 … 学校栄養士が給食時間に各学級を訪問し、栄養の話をしました。
- 11月 … ・5・6年生の児童が遠足の弁当を自分達で作りました。
・6月に自分達で植えたさつま芋を収穫し、それを使って4年生とその家族が調理しました。
- 12月 … ・学校農園で育てたもち米を使い、4年生とその家族でもちつきをしました。
・PTA教養部が主体となり講師を招いて、児童と保護者を対象に料理教室を行いました。
・学校保健委員会が保護者を対象に食育調査を行いました。



久田学園佐世保女子高等学校（佐世保市）

毎週火曜から木曜まで料理の知識や技術を身につけるために、全校生徒が当番制で職員と全校生徒の昼食を作ります。また、お魚講習や小・中学生、保護者、一般の方を対象に「おにぎりピック」を開催し、調理の技術やアイデアを競いました。



おでんくん



皿の上のポニョ

おにぎりピックでの作品



富江保育園（五島市）

5月にトマト、なす、ピーマンを植えて園児で育てました。8月には収穫し、味わって食べました。また、6月に植えたさつま芋を11月に掘り、色々なおやつに調理していただきました。



みくりや保育園（松浦市）

- 8月 ・ 3歳児がほうれん草入りの団子をこねてフルーツポンチを作りました。
- 10月 ・ 九州電力の畑に行き、さつま芋を掘りました。また、掘った芋を使用して5歳児が芋パイを作りました。
- 11月 ・ 園の畑にて芋掘りをし、全園児で焼き芋をして楽しみました。
4歳児はスイートポテトクッキングをしました。



フルーツポンチ作り



仁田保育所（対馬市）

- 〈栽培〉 ・ 年長児が、4月に畑の草取りをしてミニトマトとトマトの苗を植えて育てました。
7月には赤く色づいたトマトを収穫しました。
- ・ 6月に保育士がさつま芋の苗植えをし、11月に年長児で芋掘りをしました。
- 〈クッキング〉 ・ 5月、こどもの日クッキングでこいのぼりの形のサンドウィッチを作り、全園児でおやつにいただきました。
- ・ 10月、お月様にお供えする箱を作り、団子を作っておやつにいただきました。
- ・ 12月、ケーキの上に苺やクリームを飾りクリスマスケーキ作りをします。
- ・ 園児と保護者で親子もちつきを楽しみます。



皆さんからの活動
報告が届くのが
とっても楽しみ
だな～♪

「実り・恵みの感謝祭」が開催されました



11月14日(土)15日(日)に長崎水辺の森公園において『実り・恵みの感謝祭』が開催されました。この感謝祭は、生産者と消費者の交流を図りながら「農産物の実り」と、「水産物の恵み」に感謝し、新鮮な県産農林水産物の展示・即売を通して地産地消の推進と長崎県の農業・漁業への理解を深めてもらう事を目的として毎年開催されています。

食品安全・消費生活課のブースにも沢山の方が訪れました。課では食育と食品の安全・安心に関心と理解を深めてもらおうと、大人・子どもそれぞれにクイズを用意しました。実際に皆さんに挑戦していただいたクイズをいくつか紹介します。

- ＜大人用クイズ＞ ①加工食品の表示には製造年月日を書かなければならない。○か×か (A)×
 ②アジの漁獲量は長崎県が日本一である。○か×か。 ○
- ＜子ども用クイズ＞ ①枝豆が成長すると○○○になる。○○○に入る言葉は何でしょうか。 大豆
 ②長崎県で「あご」と言われる魚は「いわし」のことである。○か×か。 ×(トビウオ)

などです。皆さん素晴らしい正解率でした！クイズの後は食育に関するアンケートにも答えていただき、皆さんが食にとっても関心がある事がよくわかりました。来年もぜひ「実り・恵みの感謝祭」へ足を運んでくださいね！



子ども達もクイズに挑戦！



ドキドキの答え合わせ

なんと！
 ぼくの事を、クイズで
 「キウイ」と答えた
 小学生がいました～！
 皆さんにもっとぼくの
 事を知ってもらえる
 ように頑張るぞ～！

ぼくはびわですよ～



★ 新たに「長崎県食育ボランティア」に登録いただいた団体を紹介します！

【団体】

団体名	代表者	活動分野
生活協同組合ララコープ	中島さん 長与町	○その他食育全般

※詳細は課のホームページをご覧ください。



よろしくお願ひします。



県からのお知らせ

～毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」～

★ びわ太郎食育通信に掲載する食育活動の情報をお寄せ下さい

この紙面への掲載の参考とさせていただきます。
 県内各地域での食育に関する取り組み、お知らせをお寄せください。
 次号(11号)発行は3月の予定です。

写真也大歓迎

＜送り先＞ 〒850-8570
 長崎市江戸町2-13
 長崎県 食品安全・消費生活課
 TEL 095-895-2366 FAX 095-824-4780

＜課のホームページ＞

長崎県 食品安全

検索

