



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22年7月 第13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/>



こんにちは！ほく**びわ太郎**です！季節はすっかり夏です。夏野菜はナス、トマト、ピーマン、オクラ、トウモロコシ、ニラ、カボチャ、スッキーニなどが代表的で、カロテン、ビタミンC、ビタミンEなどを多く含む野菜が多く、夏バテなどに効果があるといわれています！また、長崎の代表的な夏の魚介類は、イサキ、アジ、アワビなどがあります。今年の夏も、おいしい物を沢山食べて元気に過ごしましょう。



びわ太郎



平成22年度 食育推進活動表彰（7月16日）

長崎県では、平成19年度に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団体及び個人表彰する食育推進活動の知事表彰制度を創設しました。今年度は5団体及び1個人の方々が受賞されました。

団体

JAながさき西海させほ地区青年部



生ごみ減量化 リーダーネットワークながさき



次世代を担う児童に対し、「食べ物を選ぶ力、味がわかる力、料理ができる力、食べ物の命を感じる力」を養うと共に、農業に対する理解を深めてもらいたいと、教育関係者、保護者、関係団体を巻き込んで、農業体験、加工・調理体験学習を通じた食育活動を行っている。また、米海軍佐世保地区エレメンタリースクール児童に対し、農業体験学習を通して、日本の食文化のPRを行っている。

県内各地の小・中学校生、幼稚園児等に生ごみの堆肥化や、元気野菜作り及びエコクッキング等の実践活動を通して、「食」の大切さを伝えている。地域リーダーは各市町と連携し、廃校のグラウンドや、未使用の市有地を利用して活動し、講演会では、生ごみの発生抑制・再利用と関連して、食物の地産地消の推進も図っている。この取り組みを通して、地域住民との連携を築くとともに、「食」と関連した交流から、地域コミュニティが形成されている。継続した活動ができるよう、指導者の人材育成も行っている。

それでは、
ご紹介した
皆さんを
受賞
します！



こびわちゃん

松浦市立大崎小学校



食育活動歴13年におよび、全校児童が多彩な食育活動を行っている。米作りから野菜作り、家庭菜園、親の弁当作りなどの活動の他、収穫祭として、餅つきやレストランを開き、全校児童や地域の方、老人会、保護者にふるまう等、学校、保護者、地域が一体となって取り組んでいる。総合教科、生活科、行事等に組み入れ、学年で取り組むこと、たて割り班で取り組むことなど、活動方法に工夫がなされている。

おおせとオヤジ夜究教室



男性を中心とした、生涯学習の団体。食材は基本的に地産地消とし、会員で栽培したものや、地元産の食材を使用し、自己研鑽のための料理教室を開催しながら、食育活動の一環として、地元小学校の児童に対し、農業体験やピザ焼き、そば打ち体験を通して「食」の大切さを伝えている。これからは男女参画の時代。「家事は女性がすべし」の概念を払拭し、メンバーが持っている食育・教育・環境対策の知識を活かして、地域の食育活動に取り組んでいる。

大村ずしを伝えのこし隊



長崎空港で大村ずしを購入した県外の人から「食べた後のどが乾く」と言ったその言葉から、減糖・減塩でおいしい『大村ずし』を作ろうと、科学的に研究し、健康づくりに着眼した新郷土料理ができあがった。組み合わせる献立メニューも考え、子どもから大人、高齢者まで、幅広く、健康と食文化を融合させて大村ずしを継承・普及させている。隊のメンバーは栄養士。職場を越えて、地域活動として取り組んでいる。

個人

梁瀬マスエ 氏



長年、有川で看護業務を努めていたが、平成9年から、食生活改善推進員として、ボランティア活動を開始。上五島の地域住民の健康づくりの案内役として「和」を大切に食育活動を展開しており、食事バランスガイドの普及、ヘルシーメニューコンクール、中学生を対象とした、良い食生活習慣作りに取り組む等、多岐にわたる食育活動を行っている。生活習慣病予防にも力を入れ、肥満や糖尿病予防の料理を通して、予防のための普及活動を行っている。

おめでとうございます

最後にみなさんで記念撮影
ハイ！チ～ズ！！



受賞団体・個人の皆さんです
後列左から
・JAながさき西海させぼ地区青年部
（部長：手光範吉さん）
・生ゴミ減量化リーダーネットワーク
ながさき （代表：岩崎信幸さん）
・おおせとオヤジ夜究教室
（代表：杉本兼幸さん）
・松浦市立大崎小学校
（代表：柴山節子さん）
前列左・梁瀬マスエさん
前列右
・大村ずしを伝えのこし隊
（代表：山口鏡子さん）
※前列中央は藤井副知事

平成22年度 長崎県食育推進県民会議が開催されました（7月16日）

長崎県では「長崎県食育推進県民会議」を設置し、食育を県民が一体となって推進しています。会議では、平成21年度の県事業の推移状況とともに、各団体からも食育活動の報告がなされ、食育の現状と課題が協議されました。後日、課のホームページに掲載予定です。

<http://www.pref.nagasaki.jp/shokuhin/>



活動報告や意見を発表する様子



会議の様子

第5回食育推進全国大会in佐賀県

第5回食育推進全国大会が6月12日（土）から13日（日）佐賀市に於いて行われました。全国大会ではブース展示を行い、長崎県の食育活動を紹介しました。

長崎県版食事バランスガイド、健康づくり応援の店マップ、佐世保市江迎町ヘルスメイトお手製のバランスガイドタペストリー、長崎県学校給食会と行政、関係機関がコラボした、学校給食用食材の紹介、食育指導のための魚等のぬいぐるみ・レプリカ、びわ太郎食育通信、ネットワーク会議の様子を紹介しました。県民会議団体からはララコープさんが「野菜当てクイズ」の体験コーナーを企画し、子ども達に大好評でした。また、お手製のタペストリーや、ぬいぐるみに関心が集まりました。ご協力いただいた関係機関の皆様、ありがとうございました。大会全体の概要は下記サイトに掲載される予定です。

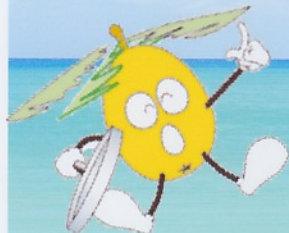
<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/index.html>



うれしいな～

長崎県民の皆さん。
今回もたくさんのボランティア活動報告、食育活動報告
が届きました！
なんと「びわ太郎食育通信13号」は皆さんから届いた楽
しい活動報告のおかげで4ページ増の8ページです！
長崎県の様々な地域でいろんな食育活動が行われている
事を知り、ほくほくとても嬉しいです。ぜひ、これからも活
動報告を送って下さいね。それではほくのところに届いた
楽しい食育活動をご紹介します！

またお待ちしております



ボランティア活動報告



😊 長崎県調理師協会（長崎市）

- H21年9月3日より、以西底曳き漁業再生事業への支援、10月30日は活用推進のための料理試作、新しい郷土料理のレシピ作成とレポートの提出、長崎市内料飲業店への啓発活動を行いました。
- H21年11月12月『ながさき食の博覧会』を開催しました。会員120名より1次レシピ審査通過した和、洋、中の各部門より60名が調理技術を競いました。結果、料亭花月勤務の方が県知事賞に選ばれました。同時に以西の魚料理の試食会が行われ会場を訪れた見学者や関係者に試食していただきました。
- H22年1月8日、恒例となった県主催のグルメフェアの開催に向けて関係者やマスコミ、一般参加者を集め、提供料理の試食会を開催しました。また、昨年に続き、県や市などが推進する、龍馬が愛した西洋料理、冬は長崎鯛祭り、めぐみ長崎グルメ等のイベントに市内旅館、ホテル、料理店勤務の調理師会会員が協力し取り組みました。



長崎新感覚鯨料理講習会（クジラ尽くし弁当作り）



長崎食の博覧会

- 児童養護施設にて、日頃、集団調理では提供されない長崎県産の美味しい鮮魚（ハマチ、鯛の刺身と荒煮など）を施設の子どもたちに食べてもらうため提供しました。また調理作業を見学し、就業の参考にしてもらいました。朝8時には材料を積み長崎市を出発。10時には園児達のダンスや歌の披露がありました。12時に参加者全員で調理作業を行いました。



調理の様子と、長崎の鮮魚を美味しく頂く参加者

😊 波佐見町食生活改善推進協議会（波佐見町）

H22年2月4日、波佐見町農村環境改善センターにて、春から一人暮らしを始める波佐見高校3年生（21名）を対象に健康づくり講習会を開催しました。講習では、食事のバランスやお菓子のカロリーなどについて、調理実習では、お米の研ぎ方から食材の切り方について学び、計5品の料理に挑戦しました。生徒は「バランスを考えて食事をすることや、これから自炊も出来るよう今日学んだ事を活かしていきたい。」と笑顔で話していました。生徒、推進員ともに充実した時間を送ることができました。



😊 竹嶋 巖さん（西海市）

～瀬戸小学校での活動～

- H22.5月14日 ・ 3年生が里芋の植え付けをしました。雨天時の作業で大変でした。
- ・ 4年生がびわを収穫しました。各3袋を持ち帰り、残り1000袋を学校給食に提供しました。
- ・ 5年生が1500個の玉ねぎを収穫しました。調理実習、学校給食の材料、老人保健施設に寄付しました。
- 6月17日 ・ 5年生が古代米（黒米）の田植えを行いました。
- 6月24日 ・ 3年生が大豆の植え付けをしました。来年2月に豆腐作りをします。また、NHKの取材があり、6月29日にこの時の様子が放送されました。



里芋の植え付け

びわの収穫

玉ねぎの収穫

古代米の田植え

大豆の植え付け



😊 **早岐幼稚園（佐世保市）**

- H22.5月 ○ 園の菜園「ひまわりガーデン」にて、そら豆を収穫し茹でて食べました。
 6月 ○ 太陽戦隊『ひまわりレンジャー』が子どもたちに好き嫌いをしないで何でも食べることや、食べることの大切さなど、劇を通して伝えました。（園章がひまわり）
 8月 ○ 小学校の先生と一緒に食育に関する授業を行います。（劇、ゲーム等）



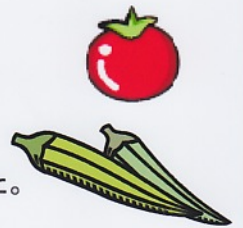
😊 **柚木幼稚園（佐世保市）**

- H22.5月 ○ 生ゴミリサイクル畑（菌ちゃん畑）と牛フン畑（堆肥）にキュウリ、トマト、ナス、スイカなどの夏野菜を植えました。実りを楽しみに除草、水やりを頑張っています。
 ○ 年長児が梅ちぎりをしました。園庭に梅の木から小梅をもいで塩につけました。美味しそうなおいがしています。
 6月 ○ 大型プランターに田植えをしてお米が出来るまでを園内で体験します。
 7月 ○ 園で育てた夏野菜を使ってカレーを作る予定です。包丁使いが随分上手になりました。



😊 **皆瀬幼稚園（佐世保市）**

- H22.2月 ○ 年中組でぼかし作りをしました。生ゴミから無農薬で元気野菜を育てる取り組みで、土への関心、食べ物を大切に作る心を実感してもらいます。
 5月 ○ 年長・年中組で芋の苗を植えました。「こんな葉っぱからお芋さんができるの？」と興味を持ちながら植えました。10月の終わり頃には全園児で芋ほりを行い、焼き芋や、天ぷらにさせていただく予定です。
 6月 ○ 年長組が生ゴミリサイクルの畑でミニトマト、キュウリ、ピーマン、オクラの苗を植えました。
 8.9.10月 ○ 生ゴミリサイクルの畑で、大根、人参の種まきを予定しています。
 ○ ぼかしを使用しての生ゴミ土作りを行う予定です。
 11月 ○ 生ゴミリサイクル畑で収穫した大根を使用して、たくあん作りを行う予定です。



😊 **昭徳保育園（佐世保市）**

- H21.4月 ○ 年中・年長が園庭で生ゴミリサイクル（菌ちゃんパワー）の畑を作りました。
 5月 ○ 年長児が畑に夏野菜（ミニトマト・ナス・オクラ・キュウリ）の苗を植えました。
 6月 ○ 年中・年長が親子で近所にある畑で芋さしをしました。
 7月 ○ 年長児がお泊り保育でカレーを作りました。近所にあるお店にエコバックを持って材料を買いに行きました。
 10月 ○ 年少・年中・年長児が芋ほりをしました。芋ほりの後、保護者が掘りたての芋で焼きいもにしてくれました。
 12月 ○ 保護者、敬老の方みんなで餅つき大会をし、丸めてきなこ餅などにして食べました。
 H22.2月 ○ 年長児がケーキ作り挑戦しました。午前中は生地を作り午後からトッピングをして、他のクラスの分も作りおやつにみんなで食べました。
 ○ 園で育てた大根で、漬物作りをしました。



H22年6月宮地区農協青年部のご協力の下、佐世保米軍基地のエレメンタリースクールのお友達と一緒に田植えを経験しました。田植えの後は綱引き大会をして楽しみました。

😊 **赤崎青い実幼児園（佐世保市）**

- H22 ○ 5歳児が米づくりをしました（種まき、田植え、稲刈り、もみすり、おにぎりパーティ）。
 5-11月 いちご、スナップ豆等を収穫し、おいしくいただきました。
 6月 ○ 5歳児が3月に植えたじゃがいもを収穫し、カレーライス作りを行いました。
 7月 ○ 3.4.5歳児がガーデンパーティを開きました。また、5歳児がおやつ作り挑戦しました。（フルーチェ）
 8月 ○ キュウリやトマト等を収穫し野菜サラダを作ります。
 11月 ○ 0～5歳児が、収穫したさつま芋で焼き芋パーティーを行います。
 12月 ○ 0～5歳児が、餅つき大会を行い、つきたてのおもちをいただきます。また、5歳児がデコレーションケーキ作りをします。
 H22.3月 ○ バイキングを楽しみます。
 毎月 ○ お誕生児の保護者を対象に給食試食会を行います。



※ 3～5歳児はリサイクル土作りをし、季節の野菜の種まきや苗植えをし、大切に育てて収穫したものを給食でいただきます。また、食育ボードを利用して毎日の給食の食材の働きや栄養素を学びます。

😊 **みのり保育園 (平戸市)**

- H21.6月・3歳以上児と保護者を対象に給食試食会を行い、親子で一緒に給食を食べました。
 ・3・4・5歳児で梅のヘタとりをし、らっきょうの芽を切って洗ったり塩漬けをしました。
 9月・0歳未満児と保護者の親子で給食試食会をしました。
 ・3・4・5歳児で園庭で炭をたき『カマス』を焼いて自分達で作ったおにぎりと一緒に食べました。
 11月・全園児と保護者でおやつを試食会をし、親子でおやつを食べました。
 2月・5歳児と保護者でパンとバターを作りました。色んな形のおいしいパンが焼けました。
 ・3・4・5歳児でうどんを作りました。2日間かけておいしいうどんができました。
 3月・4歳児が大根の漬物作りに挑戦しました。漬けたのは園で収穫した大根です。
 ・5歳児がクッキーを作り在園児にプレゼントしました。
 H22.5月『世界料理を食べる』…今年のテーマ【世界】にちなんで19日食育の日に世界料理を給食で食べました。
 5月はスペイン料理でパエリアを。6月はインド料理キーマカレーです。



梅干しをつける パン&バター作り (色んなパンが出来ました ↑) 炭火で焼いたカマスをいただきます

😊 **めぼえ保育園 (平戸市)**

- H21.4月 ○ 保護者からいただいたいちごの苗と一緒に植えました。
 5月 ○ 年中、年長児といちごを収穫し、みんなでいただきました。
 12月 ○ 全園児と保護者で餅つき体験をし、試食しました。
 来年3月 ○ 年長児が片抜きクッキー作りに挑戦し、おやつに全員でいただきます。
 ○ 全園児がバイキングを楽しみます。料理の説明を聞いた後、自分が食べる量を自分でよめます。



😊 **昊天保育園 (大村市)**

開催日	活動	対象者	内容
H22.4月	よもぎのお菓子を 作ろう	5歳児 親子クッキング	・よもぎを使い、蒸し饅頭を作る ・よもぎを使い、よもぎ団子を作る
5月	お母さんの顔を作ろう	3. 4. 5歳児	・母の日の行事食でお母さんの顔をウインナー やご飯、干しぶどう、でんぶなどで作る。 →
6月	梅干を作ろう	5歳児	・青梅を葉に漬けて赤く染まるまでを見る。
7月	バイキング	3. 4. 5歳児	・自分が食べられる量を学ぶ。
8月	枝豆の収穫	5歳児	・枝豆を収穫し、大豆になるまでを見る。
9月	さんまを食べよう	全園児	・さんまを炭火で焼き、収穫した野菜と一緒に焼いて食べる。
10月	・稲刈りをする ・大豆からの味噌作り	5歳児	・稲刈りをし、収穫したご飯でおにぎりを作る。 (具は手作りの梅干) ・大豆(8月に収穫せずに残した枝豆)から味噌を作る。
10・11月	お料理をしよう	全園児	・農園で収穫したさつま芋でクッキング。
11月	干し柿を作ろう	5歳児	・しぶ柿の皮をむき、天日に干す。
12月	もちつきをしよう	全園児	・餅つきを楽しみ、つきたてのもちを丸めたりして食べる。



梅干をつくろう さんまを食べよう 干し柿を作ろう もちつきをしよう

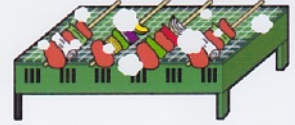
😊 **乙宮保育所 (対馬市)**

- H22 ○5月7日3・4・5歳児が園庭のすみの方でミニトマトやトマトを子ども達と一緒に植えて育てました。
 ○12月頃、5歳児がクリスマス会にて、サンドウィッチを作り、3歳児以上児全員でいただきます。



😊 聖マリア保育園（五島市）

- H21.6月 ○ 4・5歳児が餃子のピザ作りをしました。4歳児と5歳児が役割分担をして楽しみながら参加していました。
8月 ○ 4・5歳児で夏野菜のバーベキュークッキングを楽しみました。
10月 ○ 5歳児が『びっくりきんちゃく』を作りました。
12月 ○ 全園児でもちつきをしました。
3月 ○ 卒園時から在園児へ、お礼のお茶会（フレンチトースト）をしました。



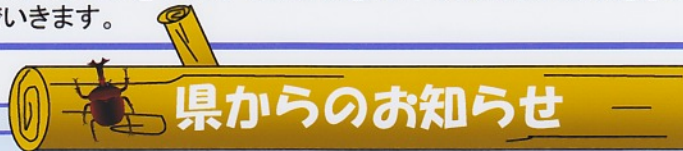
😊 中木場保育園（島原市）

- H22.5月 ○ 4・5歳児が自分の体に必要な栄養の勉強をしました。
○ 母の日のプレゼントにお母さんの顔のクッキー作りをしました。
○ 2・3・4・5歳児みんなでとうもろこしを収穫しました。皮をむき、おやつにいただきました。
6月 ○ 4・5歳児が父の日のプレゼントにお父さんの顔のパンを作りました。
○ 3・4・5歳児が園の畑に芋の苗を植えました。
○ 梅干を作りました。塩漬けからしそもみ、漬けもみまで園児と職員で行い、出来上をみんなでいただきました。
8月 ○ 5歳児がピザとミックスジュースを作ります。ピザは生地作りからチャレンジします。
10月 ○ 4歳児がピザトーストを作ります。食パンにトッピングをします。
11月 ○ 3歳児が初めてのクッキングにチャレンジ。おにぎりを作ります。
○ 3・4・5歳児が6月に植えた芋の収穫をします。
12月 ○ 3・4・5歳児が餅をついたり丸めたりします。
H23.1月 ○ 3歳児がお団子を作り、団子汁にして食べます。
2月 ○ 4歳児が3色のホットケーキ作りに挑戦します。
3月 ○ 「今までありがとう！」感謝の気持ちを込めて5歳児がカレーを作りみんなに振舞います。



😊 長崎精道小・中学校（長崎市）

H21年5～11月にかけて『元気野菜作り』を行いました。対象は小学校2・3年生と保護者です。学校内の畑でぼかし作りをし、生ゴミとそのぼかしを入れて元気な畑の土作りをしました。その後、種まき、間引き、草取り、収穫をしました。昨年は収穫した野菜でチャンポンをつくり、今年も「お腹の中から元気になろう」をキャッチフレーズに取り組んでいきます。



～長崎県食育ボランティアを募集します！！～

あなたの食育活動の情報を発信しませんか？

地域や学校、幼稚園、保育園などで「食」や「農林水産」の知識・経験等の話、郷土料理などの調理実習、体験の受け入れをしていただける「長崎県食育ボランティア」を募集します。詳しくは、食品安全・消費生活課ホームページをご覧ください。

- 【募集期間】平成22年8月1日～8月31日（当日消印有効）
- 【応募要件】食育の知識、技術の指導、体験の受け入れ等を無償で行っていただける長崎県内の『個人』『団体』『企業』の方を対象にしています。



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、お知らせをお寄せ下さい。

《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

《ホームページ》

写真も大歓迎 ♥



長崎県 食品安全

検索