

びわ太郎食育通信

平成22年9月 第14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/>



びわ太郎

みなさんこんにちは！ほくの名前は**びわ太郎**です。初めてお会いする方もいらっしゃいますよね。これからも妹の**こびわちゃん**共々、よろしくお願ひします。
 さて、今年の夏はとても暑かったですが、みなさんはお元気でしたか？最近ようやく涼しくなり、秋らしくなってきました。秋といえば実りの季節。たくさんの美味しい食材がお店に並びます。また、秋が旬の長崎県の魚はサバ、あご、ひらめなどです。みなさんも、美味しい季節の食材を沢山食べて秋を感じてくださいね！もちろん、運動の秋であることも忘れずに！



いつも食育活動報告、ボランティア活動報告を送っていただき、ありがとうございます。

「びわ太郎食育通信14号」でも、みなさまからの楽しい活動をたくさん紹介しています。お送りいただいた活動報告は、今後も全て掲載していく予定です。この機会に、みなさんも「びわ太郎食育通信」を通して、多くの方に活動を知ってもらってはいかがでしょうか。これからもたくさんの報告をお待ちしております。それでは、今回送られてきた活動報告をご紹介します！

お待ちしております



食育ボランティア活動報告

新上五島町食生活改善推進員連絡協議会(新上五島町)

H22.8.4 つぼみ幼稚園で、園児51名と先生方12名を対象にした食育セミナーを開きました。人形劇、カードかけ『赤黄緑のたべものなかまと朝ごはん』や、ゴーヤの栄養についての話、園で収穫したゴーヤを使ったサラダの調理実習や、給食時に『ゴーヤのツナマヨサラダ』の試食を行いました。

ゴーヤのツナマヨサラダ

〈材料〉

- ・ゴーヤ
- ・塩
- ・ツナ(缶)
- ・マヨネーズ
- ・塩・こしょう

- ①ゴーヤは縦半分に切りスプーンで白いわたをしっかりと取り除き、薄切りにして塩水につけておく。
- ②鍋に湯を沸かし①をゆでザルにあけて、しっかりと水気をきる。
- ③ツナの油を軽くきり、②と混ぜ合わせ、マヨネーズ、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせる。

朝ごはん

しっかり食べてヨ-イ・ドン!

～朝ごはんはだいじなエネルギー源～

朝ごはんを食べると…こんなにいいことがいっぱい!!

- 眠っていたからだ目が覚まし、『活動モード』に入るよ。
- 集中力もアップして、午前中もしっかり勉強や運動ができるよ。
- 太りにくからだになるよ。
- イライラしなくなるよ。
- 便秘や立ちくらみもなくなるよ。
- 体のリズムを整えるよ。

上手な朝ごはんのとり方のくふう

- 一つの器にいろいろな食品を
 - ・具だくさんみそ汁
 - ・スープ(野菜・豆・卵など)
- 冷蔵庫に入れておくことで便利
 - ・ハム
 - ・トマト
 - ・チーズ
 - ・レタス
 - ・牛乳
 - ・きゅうり
 - ・卵
 - ・茹で野菜
- 常備菜を…
 - ・きんぴら
 - ・ひじきの煮物
 - ・五目豆

さあ、みんな元気に朝のスタート!



赤黄緑の食べ物の仲間と朝ごはん(人形劇)と、調理実習「ゴーヤのツナマヨサラダ」

😊 志田 計美さん(長崎市)

H22.5.16 小ヶ倉中学校PTA活動において多くのお母様方に集まって頂き、調理実習を行いました。忙しいお母様方に出来る限り、簡単で手軽なメニューを考えました。メニューは今、流行している『食べるラー油』、その他に『チキンのマレードソース』『ふわふわの卵スープ』『しっとりバターケーキ』『キャベツの和風パスタ』。食べ盛りの子育て真っ最中のお母様方ですが、家庭での食事作りには苦労されているようでした。いかに手際よくスムーズにできるか、材料を無駄なく使うかなどの指導もしました。



調理実習の様子 出来上がりを試食 食べるラー油

～食べるラー油を作ろう！～



【材料】

- サラダ油(300cc)
- ごま油(100cc)
- A 長ネギ(緑の部分7cm×2本)
生姜(皮付き・薄切り5枚)
鷹の爪(1本)
- B 白ごま(大4)
山椒(粉…小1/2)
鷹の爪(輪切り6本)
粉唐辛子(大4)
砂糖(大1)
濃い口醤油(大3)
コチュジャン(大1)
- C フライドオニオン(大3～4生で1/2個)
フライドガーリック(大2生で4～5片)

- ①白ゴマはすり鉢で軽く潰しておく。
Bの鷹の爪は輪切りにする。
 - ②耐熱ボールにBを入れよく混ぜ合わせる。
 - ③フライパンにサラダ油とごま油とAを入れ、弱火でじっくり煮たてる。
(煮たったらAを取り除く)
 - ④②に③を一気に入れ混ぜ合わせる。
 - ⑤④にCを入れて混ぜ合わせ、粗熱が取れたら、しっかりと蓋が閉まる瓶などに入れる。
- ★フライドオニオンの作り方…玉葱を薄くスライスし、レンジで10分加熱し乾燥させた後、弱火でからりと揚げる。
- ★フライドニンニクの作り方…ニンニクを薄くスライスし軽く水でさらし、水気を良く取ったらレンジで5分程度加熱し乾燥させた後、弱火でからりと揚げる。

地域からの発信！あんな活動こんな活動！

😊 大崎小学校(松浦市)

毎年、各学級で野菜を栽培し、収穫したものをみんなで調理し、いただいています。今年も低学年は老人会にご協力いただき、夏野菜の栽培に取り組んでいます。そして収穫した野菜でカレーライスとサラダを作り、お世話になった方々をご招待しパーティを開きました。パーティでは、思い出の写真を見たり、野菜の成長の様子を発表したり、クイズをして楽しく過ごしました。秋には学校と地域が一体になり収穫祭を行います。全学年で育てたお米での餅つきやおにぎり作り、低学年が育てたさつま芋で焼芋など、学年ごとに取り組んだ栽培活動の成果が披露されます。食べ物を作る喜び、味わう喜び、地域の方々に支えられていることを感じながら、食育に取り組んでいます。



はりきって作ろう



緊張のキュウリ切り



おみこしの入場でパーティーのはじまり



今年もありがとうございます



レクリエーションは野菜クイズ

《児童の感想》

今日のサラダパーティは、長年会(老人会)のみなさんとたのしくすることができました。きゅうりをきるとき、どきどきしました。たまごのかわもむきました。またしたいです。 1年 松本 りゅうのすけ

😊 平戸口社会館(平戸市)

毎月1回、食育の日(19日)の前後に食育指導を行っています。2才児以上の園児に、食事のマナーや食と体について、食事の大切さなどを年間を通して指導しています。



4月の食育指導



5月の食育指導



6月の食育指導

😊 柚木幼稚園(佐世保市)

今年の9月末頃、大根と人参の種を園の畑にまきます。今年も全園児でおいしいたくあん作りをしたり、おでんを作って食べます。また、プランターの稲が頭を下げて黄金色になりました。おにぎりパーティを楽しみにしています。

県からのお知らせ

～6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」～

「長崎県食育ボランティア」に新しく登録された皆さんを紹介します！

昨年までに登録していただいているボランティアの皆様をはじめ、H22年度に新たに登録いただきました皆様、どうぞよろしくお願いいたします。

【個人】

名前		活動分野
山村さん	佐世保市	○その他食育全般
能さん	長崎市	○食生活と健康、栄養、
末永さん	長崎市	○食文化の伝承、食事マナー
白川さん	諫早市	○食生活と健康、栄養 ○食文化の伝承と地産消 ○食品の安全安心
上村さん	雲仙市	○食生活と健康、栄養 ○食文化の伝承と地産消 ○食品の安全安心

【団体】

団体名	代表者		活動分野
上五島地区漁業士会	原さん	上五島市	○農林水産物の生産 ○食文化の伝承と地産地消 ○食品の製造・加工・流通等
日本種苗協会長崎県支部	松本さん	諫早市	○食生活と健康、栄養 ○農林水産物の生産 ○食文化の伝承と地産地消 ○食の安全・安心
大村ずしを伝えのこし隊	山口さん	大村市	○食文化の伝承と地産地消

長崎県食育ボランティアをご存知ですか？

長崎県内には各地に、食育ボランティアの皆さんが沢山いらっしゃいます。農業や漁業体験をさせて下さる方、郷土料理を教えて下さる方、食事のマナーや料理教室、講話をしてくださる方など活動分野は様々で、それぞれ豊富な知識をお持ちです。地域や学校などでボランティアの方々に学びたいという方は、ぜひ当課にご連絡ください。また、食育ボランティアの方々の活動分野などは課のホームページでもご覧いただけます。

※ 当課の連絡先とホームページの検索方法は最後のページに記載しています。

「実り・恵みの感謝祭」が開催されます

長崎水辺の森公園において今年も11月20,21日に『実り・恵みの感謝祭』が開催される予定です。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・消費生活課もブースを設け、毎年参加しています。昨年も当課のブースには沢山の大人、子どもたちが訪れました。今年もブースを設ける予定ですので、ぜひ皆さんも『実り・恵みの感謝祭』に足を運んでください。



← 昨年の『実り・恵みの感謝祭』の様子
(食品安全・消費生活課のブース)
内容：食品クイズ・食育アンケート

食育推進地域ネットワーク会議

長崎県では地域の特性を生かし、関係者のネットワーク化と連携・協働体制を確立するため、19年度から県内各地区で「食育推進地域ネットワーク会議」を設置し、地域における食育を推進しています。会議は食育に取り組む関係者や団体、行政等で構成されており、各地域において健康と栄養分野、教育・学校等給食分野、生産者・事業者分野、地域活動団体などで活躍されている方々が委員となり、日頃の活動についての報告や情報の共有を図っています。



今後の食育推進ネットワーク会議及び食育推進研修開催予定

- | | | |
|------------------|--------|-------------|
| ○ 対馬地区…10月1日(金) | 14:00～ | (対馬市豊玉文化会館) |
| ○ 県央地区…10月6日(水) | 13:30～ | (県央保健所) |
| ○ 県南地区…10月8日(金) | 13:30～ | (県南保健所) |
| ○ 県北地区…10月14日(木) | 13:30～ | (県北保健所) |
| ○ 西彼地区…未定 | | |
| ○ 杵岐地区…未定 | | |
| ○ 五島地区…未定 | | |

～長崎県リスクコミュニケーションを開催しています～

??リスクコミュニケーションって何??

食品には農薬や食品添加物、食中毒など、なんらかのリスクがあります。しかしそれをゼロにする事はできないのです…。そこで、そのリスクと上手に付き合っていく為に地域住民、事業者、行政などの関係者の間で情報を共有する事、つまりリスクに関するコミュニケーションを行うことが大切なのです。これを**リスクコミュニケーション**といいます。



県では、食品の安全・安心に関するリスクコミュニケーションを県内各地で年に9回ほど開催しており、農林水産物や製造加工、学校給食、食品表示など様々なテーマを取り上げディスカッションしています。8月には川棚町の長崎日本ハム、大村市のチョコー醤油で開催しました。今後の開催案内や、これまでの実施結果は課のホームページ(ニュース)に掲載していますので、是非ご覧ください。



長崎日本ハムにてソーセージ作り体験と意見交換会



チョコー醤油の工場見学と意見交換会



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。

写真も大歓迎♥

《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

《ホームページ》

長崎県 食品安全

検索

