

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23年3月 第15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。みなさん、風邪をひいていませんか？ほくは風邪もひかずとっても元気です。好き嫌いなく、沢山の食材を食べたからかな？

さて、びわ太郎食育通信もおかげさまで15号の発行となりました。春ももうすぐそこに来ていますね。春はミツバや菜の花、タケノコなどが美味しい季節です。また、海の食材では、ハマグリやワカメも旬ですよ！

花見もいいですが、季節の食材を沢山食べて、存分に春を楽しむのもいいですね！



食育ボランティア活動報告

生活協同組合ララコープ（五島エリア）

五島列島の南部に位置し、美しい海に囲まれた福江島。今回はララコープ五島エリア主催で、7月4日に地元漁師さん達の協力のもと、島に住む子供たちとその家族みんなで今年で2回目を迎える地引網漁を楽しみました。



網をみんなで引っ張る様子

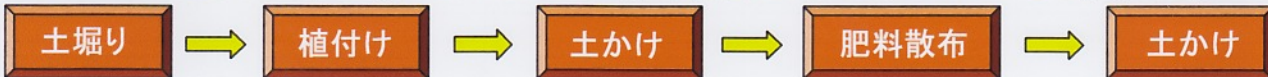


アジ・鯛・キス・フグが獲れました

参加者は、飛び跳ねる魚の力強さや感触に驚いていました。潮風が吹く海辺で網を引き、生きた魚を目にして触れ、“いのち”を感じ、そしていただく。当日は海の恵みに感謝する大切さを学びました。

生活協同組合ララコープ（東彼杵・大村エリア）

昨年9月4日、東彼杵郡千綿地域のじゃがいも生産者〈双葉会〉の畑にて種じゃがいもの植付けを行いました。



じゃがいもの植付けの仕方がみれて、親子で楽しく体験できて勉強になりました。

親子で総勢30名の参加。当日は晴天に恵まれたものの、猛暑の中での作業となりました。

郷土料理復活伝承クラブ（大村市）

大村市教育研究会の家庭科部会、夏季研修会で『大村の郷土料理を学ぶ』として、小学校の先生方30名を対象に調理実習を行いました。

この地方に古くから伝えられている代表的な郷土料理、大村ずしの伝承、伝達として一品作り、それに付随して夏にふさわしい水ようかんと、地産地消である新鮮な野菜を使い、簡単な漬物を作りました。食生活改善協議会の方より手助けを受け、郷土料理の調理を楽しみました。



😊 **竹嶋 巖さん (西海市)**



～9月29日～
多良小学校3・4年生が大根・白菜・キャベツ・ブロッコリーの植付けをしました。



～10月5日～
瀬戸小学校1年生が、大根・白菜の植付けをしました。



～10月5日～
瀬戸小学校2年生が、キャベツ・ブロッコリーの植付けをしました。



～10月5日～
瀬戸小学校6年生が、冬瓜の収穫をしました。(学校給食センターと老人施設に提供しました。)



～10月14日～
瀬戸小学校5年生が、3月に椎茸の種駒を打ち込んでいた原木の、伏せ込みをしました。



～11月24日～
瀬戸小学校3年生で、里芋の収穫をしました。植付けは大変でしたが豊作でした。



～11月24日～
瀬戸小学校3年生が、大豆の収穫をしました。2月に豆腐を作ります。



～11月24日～
瀬戸小学校4年生が玉葱500本を植付けました。
※下に感想文あり



～11月24日～
瀬戸小学校6年生が、落花生を収穫しました。12月に学校が開催する大瀬戸食堂の食材にします。



～11月24日～
瀬戸小学校3年生が、びわの摘房(てきほう)と摘蕾(てきらい)をしました。大変難しい作業でした。



～1月13日～
瀬戸小学校1年生が、大根と白菜の収穫をしました。その様子が新聞に掲載されました。※下に新聞あり



～1月13日～
瀬戸小学校2年生が、キャベツとブロッコリーの収穫をしました。福祉施設・保育園などに贈りました。

～2月6日～

瀬戸小学校で、食育授業の成果発表会『瀬戸っこ祭り』がありました。おおせとおやじ夜究教室の会も、そば打ち体験道場を開設し参加協力しました。



そば打ち体験と試食の様子

食育授業の成果発表会
米作りを寸劇で再現

西海市大瀬戸町の市立瀬戸小学校(楠本教頭)で、18日(土)に食育授業の成果発表会「瀬戸っこ祭り」が開催され、児童が農作業の様子を寸劇で再現し、収穫した野菜を調理して試食した。発表会には、おおせとおやじ夜究教室の会、福祉施設、保育園などから保護者や地域住民など、約100人が参加した。

発表会では、食育授業の成果を発表する寸劇「米作り」が上演された。児童は、米作りから収穫までを再現し、収穫した米を炊き、カレーライスや味噌汁などを作った。発表会では、児童が収穫した野菜を調理して試食した。発表会では、児童が収穫した野菜を調理して試食した。

発表会では、児童が収穫した野菜を調理して試食した。発表会では、児童が収穫した野菜を調理して試食した。

長崎新聞にも掲載されました

～感想文～

竹嶋さんの畑で、たまねぎを植えました。竹嶋さんから、たまねぎのなえとなえとの間は、だいたいわたしたちの親ゆびとひとさしゆびの間くらいだと教えてもらいました。わたしはうまく植えられたかわからないけど一生けんめい植えました。竹嶋さんには、野菜づくりなどを教えてもらっているので、本当に感謝しています。

4年 山下 京香

😊 大村ずしを伝えのこし隊 (大村)

H22. 12月11日に、長崎県立大学シーボルト校から、講習会の依頼があり、看護栄養学部1~3年生の17名を対象に講話、調理実習、意見交換会を行いました。

- 講話 ☆大村ずしを伝えのこし隊の活動について
☆大村ずしについて
☆減糖・減塩大村ずしについて
- 調理実習 ☆減糖・減塩大村ずし
☆じゃがいも団子汁
☆大根サラダ



😊 蛭子 アサさん (佐世保市)

中里皆瀬公民館にて、中里産の材料を使って作りました

○食べるラー油 (8月)

油を少なく、材料をたくさん使って作ります。色々なものに掛けて食べると美味しいです。

○しょうがご飯 (9月)

毎年しょうがができた時に、しょうが飯と、しょうがの佃煮を作っています。皆さん喜んでます。

○じゃがいものだんご汁 (10月)

残っただんごでおやきも作りました。



おいそう!
私も作ってみよう!

こびわちゃん

いつも素晴らしい活動報告をありがとうございます。食育ボランティアの皆さんの活動は素晴らしいですね! ほくも長崎県の皆さんが、もっと食育に興味を持ってもらえるよう頑張ります!

さて、県内の様々な地域でも食育活動が活発に行われているようです。地域での活動報告も沢山送られてきましたので紹介します。



地域からの発信! こんな活動、あんな活動!

😊 福島中学校 (松浦市)

月に1度、栄養教諭が学級を訪問し、全学年を対象に講話を行っています。講話の内容は『運動と栄養』『現代型栄養失調注意報』『成長期に不足しがちな栄養』です。

また、1月には1年生を対象にお魚教室を開いています。アジの造りや、ムニエル、飾り切りなどを学んでいます。



しょうがごはん

材料	
新しょうが	500g
いりこ	100g
水	200cc
しょう油	125cc
砂糖	200g
酒	90cc

~レシピ~

- ① しょうがはよく洗い、4~5cmの細切りにする。水にさら、ザルで水けをきり、沸騰した湯に入れ、ゆがき捨てる。
- ② いりこは空煎りする。
- ③ なべに水、しょう油、砂糖、酒を入れ合わせ、①のしょうが、②のいりこを入れ、水気がなくなるまで煮る。


じゃがいものだんご汁

材料(4人分)	
じゃがいも(男爵) 2個(約260g)	
A	
かたくり粉	大さじ6
水	小さじ4
塩	三つまみ
豚肩ロース肉(薄切り) 100g	
にんじん	40g
こんにゃく	2/3枚(約100g)
ごぼう	8cm(約40g)
B	
酒	大さじ2
水	カップ5
うす口醤油	小さじ4
みりん	小さじ4
塩	二つまみ
細ネギ(小口切り)	4本分
塩・酢・サラダ油	

- ① じゃがいものだんごを作る。じゃがいもは皮つきのままラップで包み、電子レンジ(600w)に5分間かける。熱いうちに皮をむいてつぶし、Aを加えて手でこねる。まとまったら8等分にして丸め、軽くにぎる。
- ② 豚肉は1cmに切る。
- ③ 人参は1cm幅、4cm長さの短冊に切る。こんにゃくも同様に切り、塩少々を入れて熱湯でサッとゆで、水けをきる。ごぼうは斜め薄切りにし、酢水にさらして水けをきる。
- ④ 鍋にサラダ油小さじ2を熱し、②をいため、ほぐれたら、③を加えていためる。軽く塩をふり、全体に油が回ったら、Bの酒と水を加える。
- ⑤ ひと煮立ちさせてアクを取り、3~4分間中火で煮たら、Bの残りを加えて混ぜ、①を加える。
- ⑥ 4~5分間煮て、だんごに火が通ったら椀に盛り、細ねぎを散らす。

* だんごは軽くにぎっておくと、火の通りがよく、食べる時に箸でつまみやすい。
* だんごの表面がつるりとなめらかになり、浮き上がってきたら火が通ってきた証拠。

😊 みつば乳児保育園 (川棚町)

開催日	活動名称	対象年齢	活動内容
H22 5月～6月	種まき 『夏野菜を 育てる』	2.3.4.5歳児	<ul style="list-style-type: none"> 園の花壇にて2歳児はミニトマト、3歳児は落花生、4歳児はナス、5歳児はキュウリの種をまきました。 昨年は苗から植えていましたが、今年は種から植えて成長を見ながら収穫を楽しみました。
H22 7月23日	栄養指導	5歳児	<ul style="list-style-type: none"> 『今日の給食について』 『朝ごはんを食べよう』
H22 7月～8月	野菜を収穫して 食べる	2.3.4.5歳児	<ul style="list-style-type: none"> みんなで育てた夏野菜を収穫して食べました。
H22 10月中旬	手作りおやつ	5歳児	<ul style="list-style-type: none"> ホットケーキ作り 
H23. 2月	カレー作り	5歳児	<ul style="list-style-type: none"> カレー作り

😊 遠竹保育園 (諫早市)

開催日 (H22)	活動名称	対象年齢	活動内容
4月5日	よもぎ摘み	2～5歳児	<ul style="list-style-type: none"> よもぎの葉を見分けて摘む事を知らせました。
4月8日	よもぎもちつき	2～5歳児	<ul style="list-style-type: none"> 白もちが緑色に変わって行く様子を見たり、自分で丸めていただきました。
5月12日	玉葱の収穫	2～5歳児	<ul style="list-style-type: none"> 玉葱の収穫を喜び19日のカレーに使いました。
5月19日	カレー作り	3～5歳児	<ul style="list-style-type: none"> 包丁使いに気をつけながら野菜切りを経験しました。
5月26日	夏野菜の苗植え	3～5歳児	<ul style="list-style-type: none"> 成長や収穫を楽しみにしながら植えました。
5月26日	そら豆の収穫と 皮むき	3～5歳児	<ul style="list-style-type: none"> 大きなそら豆を収穫し、皮をむいて豆を取り出しました。
5月29日	手作りパンの日	1～5歳児	<ul style="list-style-type: none"> 収穫したそら豆を使ったあんぱんを味わいました。
6月19日	梅の収穫と、 梅漬け	0～5歳児	<ul style="list-style-type: none"> 梅の収穫から漬けるまでを体験しました。梅を漬けて1週間後にしそを入れました。
6月19日	食育の紙芝居や ビデオを見る	5歳児	<ul style="list-style-type: none"> 食物と身体の関係や、食に対する関心を高めました。
7月3日	スイカ割りと そうめん流し	1～5歳児	<ul style="list-style-type: none"> 夏ならではの風物を体験し楽しみました。
6月～8月	夏野菜の収穫	3～5歳児	<ul style="list-style-type: none"> 野菜の色や形に関心を持ち収穫を喜びました。
8月19日	おにぎり作り	3～5歳児	<ul style="list-style-type: none"> 園で漬けた梅を使っておにぎり作りを楽しみました。
9月19日	月見団子作り	5歳児	<ul style="list-style-type: none"> 十五夜にちなんで秋の風物に関心を持ち、団子作りに取り組みました。
10月20日	お好み焼き作り	5歳児	<ul style="list-style-type: none"> 給食の先生が用意して下さった生地に具材をのせて伸ばしたり、ひっくり返しました。
11月30日	芋ほり	1～5歳児	<ul style="list-style-type: none"> 園の横の畑で芋ほりを楽しみました。
12月4日	もちつき大会	全園児	<ul style="list-style-type: none"> 園児の他に、保護者や老人会、小学生も参加しました。あんもちや、きな粉もち、ぜんざいにいただきました。
12月7日	玉葱の苗植え	3～5歳児	<ul style="list-style-type: none"> 5月の収穫を楽しみに苗を植えました。
12月24日	クリスマス ケーキ作り	5歳児	<ul style="list-style-type: none"> 段々になった星型のケーキにクリームや果物の飾り付けをしました。

😊 佐須僻地保育所 (対馬市)

6月初旬に保育所に植えた芋を、園児達とお母さんで収穫してみんなでおやつにして食べました。



😊 仁田保育所（対馬市）

- H22. 4～7月、3～5歳児が食育に関する内容の塗り絵を行いました。絵の指導は給食の時間を利用しました。
- H22. 5～9月、年長児を対象にトマトやオクラの栽培と収穫をしました。お弁当の日に、お弁当の中身を話して食品群の模型を使い説明しました。
- H22. 6～11月、三大栄養素の勉強をしました。6月はお弁当の日に、お弁当の中身を話して食品群の模型を使い説明しました。11月は給食の時間を利用し、「いただきます」の前に自分のおかずをみながら、入っている食材を分類しました。
- H22. 12月、年長児が子どもクッキングでクリスマスケーキ作りに挑戦しました。生クリーム作りや、果物をカットするなどしてスポンジにデコレーションをしました。
- H23. 1月、全園児と保護者でもちつき大会を行いました。もちを丸め、きな粉や砂糖醤油につけていただきました。



😊 大宮幼稚園（佐世保市）

☆食育に関する講演を聞きながら、みそ作りを行いました☆

毎年同時期に行っており、毎回大盛況です。講話を聞いて食の大切さを実感し、子供たちに何が必要であるかわかりやすく教わる事ができます。また、大豆をつぶしたり、こうじを混ぜる作業など「楽しい!」という声がきかれました。皆さんは、楽しみながら有意義な時間を過ごされました。



大豆をつぶしています



講師：大地といのちの会
『中尾 慶子先生』

演題：『手前みそで
元気な家族づくり』

県からののお知らせ



～6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」～

食育推進地域ネットワーク会議及び食育推進研修会を開催しました。

びわ太郎食育通信14号でもご紹介しました通り、県北・県南・県央・西彼・杵岐・対馬・五島の7地域で「食育推進ネットワーク会議」を行いました。意見交換会では、食育に関する様々な意見が交わされました。特に今回は第二次食育推進計画についての意見交換が活発に行われました。内容の一部を紹介します。



- 今までの計画で食育はかなり進んでいるように感じる。新しい計画では、今まで抜けていた「成人期以降」が入ったことに期待する。（県央地区）
- 『食育は女性のこと』と言われがちだが、男女共同参画として男性の食育も入れていくべき。（杵岐地区）
- 子ども達の食育は、保護者の関心度を上げることが第一ではないだろうか。（西彼地区）

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!

団体名	代表者	活動分野
大塚製薬(株)長崎出張所	戸上 さん 長崎市	○食生活と健康・栄養



よろしくお願ひします

食品の安全・安心リスクコミュニケーションを開催しました（長崎地区）

「リスクコミュニケーション」とは、消費者、事業者、行政などの関係者の中で情報や意見をお互いに交換するもので、県内で年に9回ほど開催しています。2月9日に長崎市で開催した意見交換会では「健康食品」をテーマにした講演とパネルディスカッションを行い、約120名が参加して活発な意見交換が行われました。

- 日 時 : 平成23年2月9日(水) 13:00~16:00
 - 場 所 : メルカつきまち(市民生活プラザホール)
 - 講 演 : 「健康食品で健康を害さないために～その現状と問題点～」
講師 長村 洋一(鈴鹿医療科学大学教授)
 - パネルディスカッション
 - ☆ テーマ「正しく理解しよう!『健康食品』」
 - ☆ 内容
 - ・パネリスト(5名)とコーディネーターによるディスカッション
 - ・来場者とパネリスト等による意見交換
- コーディネーター マツナガ 松永 ワキ 和紀(科学ライター)

～長村 洋一氏の講演やパネルディスカッションの内容～

- 健康食品は薬ではなく、病気の治療には使えない。病気でない人が、健康保持のために補助的に利用すべきもので、過大な期待をしてはいけない。基本は日常のバランスの良い食事である。
- 広告、テレビショッピングは行き過ぎのものが目立つ。特に体験談は要注意。利用したい時には、なるべく医師や薬剤師などに相談を。



たくさんの方が参加しました。



長村洋一 氏



コーディネーター

※ 今まで行われたリスクコミュニケーションの詳しい内容は、ホームページにも掲載しています。

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》

長崎県 食品安全

検索

写真も大歓迎 ♥

