

びわ太郎食育通信

平成23年5月 第16号 長崎県食品安全・消費生活課
 電話 095-895-2366 F A X 095-824-4780
 長崎県食育のホームページ <http://www.pref.nagasaki.jp/shokuhin/>



若葉青葉をわたる風も快く感じられる今日この頃です。
 こんにちは。ぼく**びわ太郎**です。みなさんは、心地の良いこの季節をどのようにお過ごしですか？ぼくは散歩をしていますよ！身体を動かした後は、ご飯がとっても美味しいですね。身体を動かす事は食育にもつながります。

23年度の『びわ太郎食育通信』も、よろしくお祈りします。
 また、『第二次長崎県食育推進計画』を策定しましたのでお知らせします。



びわ太郎

ボランティア活動報告



食育ボランティア報告、活動報告を送っていただきありがとうございます。
 この『びわ太郎食育通信』は、皆さんの、活動報告により成り立っております。これからも沢山の活動報告をお待ちしておりますので、どしどし送って下さいね！それでは、今回も寄せられたボランティア活動報告を紹介します。

😊 上五島地区漁業士会（上五島）

～食育お魚料理教室を開催しました～

- | | | |
|---------|-----|-------------------------|
| H22.10月 | ... | 長崎県社会福祉協議会食育分科会(栄養士24名) |
| H22.11月 | ... | 若松中学校(1年生25名) |
| H22.12月 | ... | 奈良尾中学校(1年生20名) |
| H23.1月 | ... | 魚目中学校(2年生25名) |
| | ... | 北魚目中学校(2年生20名) |
| | ... | 中五島高校(2年生27名) |
| | ... | 中五島高校(1年生17名) |
| H23.2月 | ... | 希望の灯学園(児童等60名) |
| H23.3月 | ... | 上五島高校(1年生33名) |



新聞にも掲載されました



中五島高校でのお魚料理教室の様子

😊 竹嶋 巖さん（西海市）



H23.2月25日に多以良小学校3年生2名が豆腐を作りました。2名ですが美味しい豆腐ができました。



H23.2月26日に多以良小学校放課後児童クラブが、たくあんを漬けました。おやつ時間に食べました。



H23.3月10日に瀬戸小学校3年生が親子でびわの袋かけをしました。5月には美味しいびわが食べられます。

😊 山口 勇さん（西海市）

～ H22年度 松島小学校での活動～

5月... 5、6年生8名と自宅の畑で、ニラを収穫して餃子を作りました。テーマは「いただきます」です。

6月... 全校児童（16名）と、前年12月にまいた小麦を刈り取り、後日、掛け干していた小麦の脱穀をしました。足踏み式の機械に子ども達は驚いていました。

12月.. 全校児童と小麦の種まきをしました。

2月... 全校児童・保護者と食育の学習をしました。テーマは「選食力」「松島産の作物」です。その後、子ども達は麦踏みをしてから、6月に収穫した小麦と保護者から提供されたイカなどを材料に、お好み焼きを鉄板で焼きました。箸の持ち方の学習もしました。



麦刈り



お好み焼き作り



脱穀



食育学習

～ 児童からのお礼の手紙(山口さんへ)～

麦ふみが終わり、麦も強くなるうとしていますが、お元気でお過ごしでしょうか。

ぼくは小麦についてたくさんの事がわかりました。学校下の畑に五年生の時まいてちゃんと育つか心配でしたが、何とか育ってよかったです。麦ふみをするわけや、まき方などもわかりました。

六年生になって二回目の種まきは五年生の時よりもスムーズにする事ができました。テレビ局も来て小麦について、さつ映されていてぼくたちの活動が広がればいいなと思います。

お好み焼きは、家でも作った事があるけど、自分たちで作った小麦粉を使ったお好み焼きもおいしかったです。

山口さんのお話などで食育について、たくさんの事がわかったし、農業や小麦についてもくわしく知る事ができました。二年間ありがとうございました。

😊 大村ずしを伝えのこし隊（大村）

H23.2月22日、大村市保育会給食部会（給食担当者10名）の研修会の依頼で『大村ずしを学ぶ』と題し、講話・調理実習・意見交換会を行いました。意見交換会では、「普段食べている大村ずしに比べ、薄味で保育園の子ども達に提供するのに適している。」「ひなまつりの行事食に取り入れたい。」などの意見が聞かれました。

- | | | | |
|------|----------------------|--------|----------------|
| （講話） | ・ 大村ずしを伝えのこし隊の活動について | （調理実習） | ・ 減糖、減塩大村ずし |
| | ・ 大村ずしについて | | ・ じゃがいも団子汁 |
| | ・ 減糖、減塩大村ずしの話と、作り方 | | ・ 鶏もも肉のマーメイド焼き |
| | | | ・ 牛乳かん |

H23.2月26日、大村市福祉保健部国保けんこう課の依頼で郷土料理講習会『郷土料理を作ろう』を開きました。

- | | | | |
|------|----------------------|--------|-------------|
| （講話） | ・ 大村ずしを伝えのこし隊の活動について | （調理実習） | ・ 減糖、減塩大村ずし |
| | ・ 大村ずしについて | | ・ じゃがいも団子汁 |
| | ・ 減糖、減塩大村ずしの話と、作り方 | | |

～ 受講者の感想・意見～

- ・ 塩分少なめで甘さも控えめで、とてもおいしかったです。家で作ってみようと思います。
- ・ 減糖塩で、これだけ美味しい味ができてたので是非作ってみようと思いました。
- ・ 魚のでんぷがとても気に入りました。一味違う気がしました。



大村市保育会給食部会研修会



大村市福祉保健部国保けんこう課の講習会



😊 **長崎県食生活改善推進連絡協議会（大村市・南島原市・松浦市・佐々町）**

～平成22年度「ひとりでもクッキング事業」を実施しました～

- H23.2月 ... 大村高校
- H23.2月 ... 翔南高校
- H23.2月 ... 清峰高校
- H23.2月 ... 口加高校
- H23.2月 ... 松浦東高校



翔南高校



口加高校

「ひとりでもクッキング事業」とは

高校生の食生活の現状は朝食欠食やダイエット志向などが問題になっており中でも朝食欠食率は年々増加傾向にあり、ますます食育の必要性が言われています。卒業後は親元を離れ一人暮らしを始める人も多いため、一人暮らしをしても偏った食生活を続けないように自立支援として高校を卒業する生徒を対象に、卒業式の際、「ひとりでもクッキング」のレシピ集を食生活改善推進員が贈呈します。

😊 **宇佐 真希さん（佐世保市）**

H22.12月13日に愛宕中学校にて行われた講話『成長期にともなう食生活』に参加してきました。講師の方は長崎県スポーツ科学・栄養研究会の村元さん。話し方が楽しくテンポのあるものでした。「モノは普段食しているモノであり、特別に用意しなくていい」「プロテイン飲料を考えるより、味噌汁(味噌汁はプロテイン一杯に匹敵)」などの話は、やはり規則正しい生活が健康と密接な関係にあることを再認識するものでした。



参加した際の資料

地域からの発信！こんな活動！あんな活動！

😊 **ルンビニー幼稚園（長崎市）**

H22.11月26日に園の畑にてブロッコリー、カリフラワー、キャベツを収穫しました。収穫した野菜はサラダにさせていただきました。



😊 **（社）長崎県栄養士会（長崎市）**

～一般県民の方を対象に「食生活・栄養セミナー」を開催しました～

- H22.10月 ... おいしい減塩食のポイント
- H22.10月 ... 免疫力を高めるために
- H22.11月 ... 食生活でガン・インフルエンザ予防
- H22.11月 ... 適正な体脂肪を保つための食事とは
- H22.11月 ... 食生活でメタボ予防を
- H22.11月 ... 若々しい血管を保つために



😊 **大野保育所（佐世保市）**

H22.9月25日、年長児の親子を対象に『親子パンづくり教室』を開催しました。西部ガスの方の協力で初めて親子パン作り教室を行いました。米粉を使った生地で、動物やアニメキャラクターの形を親子で楽しんで作っていました。焼きあがった後はおいしく食べる事ができ、参加されたみなさんからは「また作りたいね」等の声も聞かれました。



😊 **柚木幼稚園（佐世保市）**

全園児で家庭から出た生ゴミを集め、ボカシとまぜて『菌ちゃん畑』を作りました。これから夏野菜を作る準備です。みんな楽しみに畑に行き、草取りを頑張っています。



😊 池田保育園（大村市）

～平成22年度 池田保育園の食育の取り組み～

- 4月 ... 毎日の食材の基本的な(特に野菜)の名前を知る。
- 5月 ... 食育係の保育士がクラスを周り、毎日の食材を説明する。ごま塩に興味を示したため、ごま塩を作り、おにぎりにして食べる。
- 7月 ... 海水浴の際、塩に興味を示したため鍋に海水を入れ、塩の抽出に挑戦。塩の結晶をデジタル顕微鏡で観察。
- 8月 ... 川遊びの際、川の水を舐めた5歳児が、海水との味の違いに気付く。また、ごまの花を園周辺で発見し、観察する。
- 10月 ... 白ごま・黒ごま・金ごまを見せてもらう。残っていたごまをいただいて収穫を楽しむ。ごまの落ちる音などを聞きゆっくり楽しむ。
- 11月 ... パパ隊を作り、短時間給食体験をしてもらう。
- 12月 ... 地域の91歳のおばあさんに来ていただき、一緒にうどんを作る。

🏆 食育コンテスト受賞

キッズエクスプレス21
主催の食育コンテスト
で、優秀賞を受賞しま
した。
海水を使った塩作り
塩の結晶観察
ごまの花の発見
ごま塩おにぎり作り



😊 福島中学校（松浦市）

H23.1月28日に『お魚教室』を開催しました。中学校1年生27名が魚のさばき方、魚の調理と試食を行いました。

松浦市の魚市場から担当の方1名と、志佐町にある桜梅閣から料理長がみえての実習で、日頃から食育推進に町内の方にも来ていただき、食材の説明や食に関する話も聞かせていただきました。生徒27名はどの作業にも興味関心を持って熱心に取り組んでいました。初めての経験だった生徒は約3分の1でしたが、間近でアドバイスをいただきながら、アジの刺身、ムニエル、イカのバター焼きなどを作りあげました。



😊 五島市栄養教諭・栄養職員部（五島市）

～児童・生徒を対象に各学校で食育活動を行いました～

- 給食時間の指導
- 郷土料理を給食に取り入れる
- 食事マナーの指導
- 地場産品を使った献立の開発
- 献立を利用した食育



😊 JAごとう女性部（五島市）

～ H22.7月29日、小学生の親子を対象に『ちゃぐりんフェスタ』を開催しました～

- 農業体験
- 感想文の発表
- (とうもろこしの収穫)
- レクレーション
- 工作(はりこのペン立て)
- ピザ作り
- 昼食(カレーライス)
- (米粉と収穫したとうもろこしを使って)



😊 北有馬幼稚園（南島原市）

- H22.5月 ... 保護者に対して、朝ごはんについてのアンケート調査を実施しました。
- H22.6月 ... 園児がお父さんと給食を一緒に食べる『パパの給食試食会』を行いました。
- H22.6月 ... 園児と保護者、子育て中の方が、南島原市の栄養士さんの食育講座『朝ごはん大事だよ』の講演に参加しました。



😊 さざなみ保育園（佐々町）

(H22)

- 5月 ... 5月3.4.5歳児がいちご狩りを楽しみました。
- 6月 ... 3.4.5歳児が芋の苗つけを行いました。
- 6月 ... 5歳児がわらから納豆作りに挑戦しました。
- 7月 ... 保護者に給食試食会をしていただきました。
- 10月 ... 3.4.5歳児が芋掘りを体験しました。
- 10月 ... 4歳児がスイートポテトを作りました。
- 10月 ... 5歳児がカレーを作りました。
- 10月 ... 2歳児がおにぎりとふりかけを作りました。
- 11月 ... 3歳児がクッキーを作りました。

(H23)

- 1月 ... 保護者と園児がピザとジュースを作りました。
- 1月 ... 保護者と園児がもちつき会を楽しみました。
- 1月 ... 1歳児がおにぎりを作りました。
- 1月 ... 5歳児が皮むき器でりんごの皮をむきました。
- 2月 ... 5歳児がホットケーキを作りました。
- 3月 ... 5歳児がピザを作りました。



😊 沼津中学校（壺崎市）

H22.8月6日、沼津小学校にて沼津小・中学生とその保護者を対象に、親子料理教室を開催し、朝食を作りました。

H22.11月11日、沼津中学校にて沼津小・中学生と保護者、地域の方を対象に『ふれあい昼食会』を開催しました。

😊 地域子育て支援センターしんあい（対馬市）

～ H23.1月29日に「対馬にソウルフード「せんだんご」と仲良くなろう！！」のイベントを開催しました～

小学生20名・子育て中のお母さん10名と昔々から対馬の人々の生活を支えた「せんだんご」を通して先人達の知恵、生活の様子を引き継ぎ、古い文化と新しい文化の出会い等を楽しく学ぶ機会を持ちました。



『せんだんご』とは、さつまいもを発酵、浸漬、乾燥とを繰り返して作りあげられる食材なんだね！



地域からの発信！これからの活動！



😊 諫早純心幼稚園（諫早市）

- H23.5月25日 ... 年長児66名で芋の苗を一人3本ほど植えます。
- H23.5月17～19日 ... 年長児でホットケーキ作り挑戦します。粉をふるい、卵を溶きます。
- H23.10月25日 ... 全園児210名で芋掘りをします。自分の手とスコップで掘ります。
- H24.2月9日 ... 年長児で野菜の皮をむき、ナイフで切って炒めてカレークッキングに挑戦します。



😊 小江原ひかり幼稚園（長崎市）

～ H23の活動の予定(全園児)～

- 4月中旬 ... 夏野菜の苗を植えて育てます。また、観察日記を書きます。
- 6月中旬 ... 芋の苗植えを行います。
- 7月 ... 4月に植えた野菜を収穫し、調理して食べます。
- 8月 ... カレーを自分達で作って食べます。
- 10月中旬 ... 芋掘りをし、掘った芋を使って調理して食べます。
- 12月 ... 玉ねぎの苗を植えます。また、もちつきを行います。



😊 こひつじ保育園（島原市）

～ 年間食育計画に基づき、計画的・組織的に保育園での食育活動を毎月行っています～

月	食育目標	食育行事
4月	みんなで一緒に感謝して食べよう	クッキング活動・手作り弁当・潮干狩り・歯磨き指導
5月	よく食べよく遊び健康な体を作ろう	トマトの苗植え・いちご摘み・給食試食会
6月	よくかんでゆっくり食べよう	田植え・馬鈴薯収穫・手洗い指導
7月	残さず食べよう	とうもろこし収穫
8月	暑い夏をのりきろう	食べ残し指導・手洗い指導
9月	暑さに弱った体を労わりきちんと食べよう	クッキー作り
10月	栄養と量を考えて食べ丈夫な子になろう	第二回給食試食会・ブロッコリーの苗植え
11月	神に感謝して食べよう	芋ほり遠足
12月	寒さに負けない強い体を作ろう	もちつき
1月	食べすぎに気をつけよう	餅焼き会・第三回給食試食会
2月	好き嫌いをなくそう	
3月	大きくなったことに感謝しよう	バイキング料理





～6月は『食育月間』毎月19日は『食育の日』～

第二次長崎県食育推進計画 ～いただきます 元気ながさき おいしか県～
を策定しました



家庭、保育所・幼稚園・認定こども園、小・中学校、高等学校、特別支援学校、成人期以降のライフステージに応じた生涯にわたる食育推進を目指しています。

地域、生産者と消費者との交流、ながさきの食文化の継承、食品の安全性、栄養等に関する情報の提供などさまざまな場面での食育を推進し、食育推進を県民運動として展開していくことに努めます。

～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・消費生活課までおたずね下さい。

【募集期間】平成23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》

長崎県 食品安全

検索

写真も大歓迎 ♥

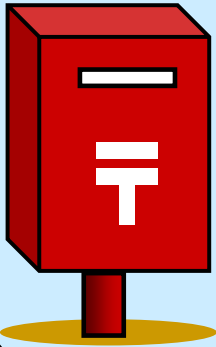


びわ太郎食育通信は長崎県の
こんな所に届いています！

幼稚園 保育所
小学校 中学校
各市町 食育ボランティア
各市町教育委員会
食育推進県民会議委員
各県立及び政令市保健所
食育推進ネットワーク会議委員



～6月は『食育月間』毎月19日は『食育の日』～



びわ太郎食育通信は長崎県のこんな所に届いています！

公立幼稚園 私立幼稚園 公立保育所 私立保育園
公立小学校 私立小学校 公立中学校 私立中学校
各市町 食育ボランティア 各市町教育委員会
食育推進県民会議委員
各県立及び政令市保健所
食育推進ネットワーク会議委員

沢山の人が読んで



～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・消費生活課までおたずね下さい。

【募集期間】平成23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

写真も大歓迎



《ホームページ》

長崎県 食品安全

検索