

# びわ太郎食育通信



平成23年11月 第18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/>

食欲の秋！運動の秋！読書の秋！みなさんはいかがお過ごしですか？

みなさんの活発な食育活動や活動報告により「びわ太郎食育通信」も18号の発行となりました。また、長崎県にもずいぶん「食育」という言葉が浸透してきましたね。これからもほく「びわ太郎」と妹の「こびわ」で県の食育情報や楽しい食育活動を、この食育通信を通して伝えていきますのでよろしくお願い致します！



## くらしホッとフェスタが開催されました（10月1日）



配布したパンフレットの一部



豆つかみゲームに挑戦！

長崎市浜の町のベルナード観光通りで、食育ボランティアの3名の方と食品安全・消費生活課で「くらしホッとフェスタ」のイベントで『お豆つかみゲーム』を開催しました。

参加者は、年中さんから80歳代の方まで、110名！

32個全部入れることができたのは、小学6年生から70歳代の方まで22名

○ゲームは1分間、はしで大豆をつかんでお椀に入れます

○豆をつかむ時は、皆さん真剣！

## 食育ボランティア交流会を開催しました（11月1日）

11月1日(火)に長崎市で、『食育ボランティア交流会』を開催し、食育ボランティアや食育に興味がある方など59名の参加がありました。

前半は、今年度食育推進活動表彰で受賞された皆さまに日ごろの活動を報告していただきました。（活動については、びわ太郎食育通信17号に掲載しています。）

後半は、食育実践料理研究家の宮成なみ先生に闘病体験をもとに病気の進行を遅らせるために、塩分、カリウムの少ない食事を作り続けてくれた母への感謝、命の大切さ、そして体は食べ物によって作られていることを実感したことなどをご講演いただきました。

食育ボランティアの皆様の情報交換の場として、また、多くの方に食育ボランティアについて知っていただく場として充実していきたいと考えています。



参加者からの質問に答える様子



宮成なみ先生の講演の様子



😊 **志田 計美さん (長崎市)**

6月に小ヶ倉中学校PTAの方々20名と調理実習を行いました。食べ盛りの子も達のために、経済的で簡単、しかも普段よく使う材料を無駄なく使いこなし料理を賑やかに作りました。



- ～メニュー～
- 野菜たっぷりスープ(残った野菜を何でも使ってOK)
  - トルティーヤ(具を巻いて食べたり、ピザ生地としても使えます)
  - フライパンで焼くチキン南蛮(お弁当、おつまみに使えて便利です)
  - 冷たいトマトのパスタ(混ぜるだけの簡単パスタ)
  - スフレチーズケーキ(要望が多かったチーズケーキ)
  - リンゴのフレッシュフルーツティー(季節の果物を入れるだけでグレードUP)

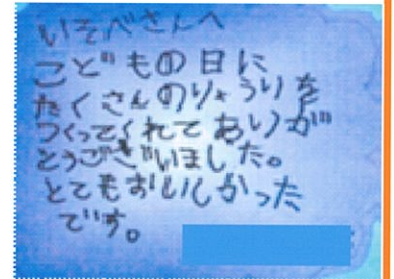
このレシピを欲しい方は、当課までご連絡下さい!  
☎095-895-2366



😊 **長崎県調理師協会 (長崎市)**

《H23年度の活動》

- 5月…こどもの日に児童養護施設の園児等に日本料理をプレゼント。毎年恒例の行事で、料理の内容は、刺身の盛り合わせ・握り寿司・焼き鳥・焼肉・唐揚げ・麺類など。刺身や寿司は子ども達に大好評です。
- 6月…長崎市諏訪神社にて『諏訪神社夏の大祭住吉祭(夏越えの祭り)』の庖丁式の奉仕に参加。この祭りは大漁満足・生類への感謝・航海の安全を祈願し奉仕するもので、日本料理の原点である四條流(手を触れずに鯛をさばく)の料理の儀式的継承と食文化の伝承に努めています。
- 8月…県央保健所主催の、『県央地区調理師研修会』で、老人や、嚥下障害者向けの、美味しい食事の作り方(ソフト食)の指導。長崎市主催の『夏休み親子料理教室』で魚料理のメリット、日本の食文化などの講話や、アジを三枚に卸し、おいしくいただきました。



お礼の手紙

《今後の予定》

- 12月…長崎市ベルナード観光通りにて『第11回長崎食の博覧in浜の町』を開催。調理体験、県産品料理の試食と販売、氷彫刻、ワンコインレストランなどの催しを予定。



アジの三枚卸しに挑戦

😊 **能 映子さん (長崎市)**

6月、長崎市歯科医師会が主催する『歯っぴいスマイルフェスティバル』で、「カルシウムが多い食品はどっち?」というクイズを出したり、歯に良いレシピの紹介などを行うことで、歯と食べ物との関係を理解してもらえよう務めました。



😊 **竹嶋 巖さん (西海市)**

- 9月…瀬戸小学校1年生がキャベツと白菜、2年生は大根とブロッコリーを植えました。また、多以良小学校3、4年生が大根、白菜、キャベツ、ブロッコリーを植えました。11月の収穫祭で食材として使います。



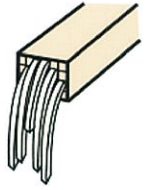
瀬戸小学校1、2年生



多以良小学校3、4年生

## 蛭子 アサさん（佐世保市）

- 2月… 公民館にて廃油石鹸作りを行いました。みかんの皮を混ぜた廃油石鹸で、みかんの皮をミキサーにかけて加えます。廃油のみの石鹸より、びっくりするほど汚れが落ちます。
- 5月… ごま豆腐を作りました。本くずで作るので口あたりもよく、とてもおいしかったです。ピーナッツでもできます。
- 6月… 簡単にできる梅が枝餅を作りました。あん入り餅にしてフライパンで平らにして焼くので簡単です。
- 7月… 生月産のてんぐさで作る寒天作りをしました。干す前の洗いが良かったのか、白く磯くさくなく喜ばれました。
- 8月… こねこねナポリタンピザを作りました。ヨーグルトを使ったので発酵がいらず、子どもと一緒に手軽に作れます。
- 9月… 栗の渋皮煮を作りました。



## 地域からの活動報告・今後の予定

### 深堀幼稚園（長崎市）

- 5月… 3.4.5歳児が園の畑にて玉ねぎの収穫。自分の力で引き抜き、葉をつけたまま持ち帰りました。また、そら豆の収穫も行い、さやから取り出しおやつにして食べました。

《今後の予定》

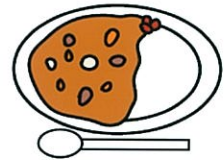
- 11月… いも掘り。掘ったいもは持ち帰ります。
- 12月… もちつき。保護者や未就園児も参加します。



### 諫早純心幼稚園（諫早市）

《今後の予定》

- 11月 … いも掘り。5月にいも苗植えを行い収穫の喜びを味わいます。
- 〃 … いも掘りのいもを使ってスイートポテト作り。
- 1月 … もちつき。
- 2月 … カレークッキング。5歳児は自分で野菜を切ります。



### 山美幼稚園（諫早市）

- 4月… 年少・年長児が夏野菜(ミニトマト・きゅうり)の苗を植えて育てます。
- 5月… 年長児と保護者で芋の苗を植えました。
- 6月… 4月に植えた野菜を収穫し調理して食べました。きゅうりは何もつけずに食べ、その後マヨネーズや醤油などをつけて食べました。  
※きゅうりを1本だけ収穫せず観察しました。黄色く大きく変化していく様子を見て、子ども達は「バナナ!」と。
- 7月… トマトは数えきれないほどたくさん実りました。

《今後の予定》

- 11月… いも掘り
- 12月… みかん狩り。自分でハサミを使い収穫。  
もちつき
- 3月… クッキー作り。丸めたり、トッピングをして楽しみます。



芋苗植え



夏野菜の収穫



たくさん実ったミニトマト



サラダ用のきゅうりを切る

## ☺ 柚木幼稚園（佐世保市）

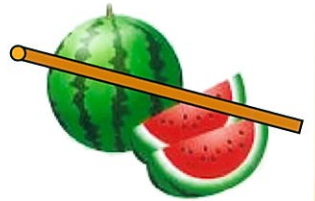
- 9月… 生ゴミ畑作り。家庭からの生ゴミを集め小さくちぎりボカシとまぜます。畑に入れてブルーシートをかぶせ3週間ほど寝かせ、できた菌ちゃん畑に冬野菜（大根・人参・チンゲン菜など）を植えました。

※今年夏野菜（きゅうり・なす・トマト）が沢山実り、おいしく食べました。スイカは花も咲かずがっかりでした。



## ☺ 進徳幼稚園（佐世保市）

- 6月… トマトの収穫。ミニトマトの実がなると給食の時間にみんなで食べました。また、ミニ大根を収穫し、スープを作りました。
- 7月… お誕生会にて、フルーチェ作り。カレーパーティでは、野菜の皮をむいたり切ったりしてカレー作り。すいか割り後、みんなで食べました。
- 8月… ピーマンを収穫して肉炒めにして食べました。また、枝豆を収穫して塩茹でにして食べました。



## ☺ 大村市食育推進実行委員会（大村市）

- 7月… 小学3年生から6年生とその保護者を対象に、第1回夏休みこども料理教室『朝ごはんを作ってみよう』を開催。講師は、長崎県栄養士会大村支部へ依頼。普段あまり調理をしていないという子ども達も、真剣に調理に取り組みました。
- 8月… 第2回夏休みこども料理教室『昼ごはんを作ってみよう』を開催。2回目ということもあり、役割を決め自分たちで積極的に参加していました。豊富な調理方法で楽しく調理に参加していました。
  - 〃 … 『夏休み食育バスツアー』を開催しました。
    - ① まつばらそばの会 そば打ち体験 … そば会のボランティアの皆様にご案内いただきました。
    - ② ニチレイフーズ長崎工場の見学 … 商品が出来上がるまでの工程を見たり試食をして楽しみました。



朝ごはん



昼ごはん



調理の様子



## ☺ さざなみ保育園（佐々町）

- 7月… 保護者を対象に食事の試食会を開催。子ども達の普段の食事を知っていただくために年に1度行っています。



## ☺ 松島小学校（西海市）

9月に生徒全員で学校内にそばの種をまきました。、11月に刈り取って粉にします。漁師のお父さん方が獲ったタコを使い、『ソバタコ焼き』を作ります。地場産の食材で自分達で作れるものを考え、できるものから一つずつ取り組みます。

また、地場産大豆を使って、生徒全員で豆腐を作りました。



## ☺ 番岳へき地保育所（新上五島町）

- 6月… 栄養士が園児と保護者を対象に食育セミナーを開催。内容は歯磨き指導とお弁当についてでした。
- 10月 … 役場の栄養士に指導してもらいながら料理教室を開催。食育の大切さを知り、芋などの食材を育てて料理したり食べたりして楽しみました。



## ☺ 高崎市ヘルスマイト（高崎市）

7月に初山小学校4.5.6年生親子の希望者を対象に夏休み親子クッキング教室を開催。献立は夏野菜をたくさん使った主食・主菜・副食をそろえ、栄養バランスがとれるようにしました。パフェは思い思いの飾りつけでカラフルに仕上がりに、一番人気メニューとなりました。最後にバンダナをプレゼントしました。

### 【内容】

- ★ 栄養士による食育ミニ講座『夏ばて防止＆上手な水分補給』
- ★ ヘルスマイト指導で簡単にできる昼食＆デザート作り  
『簡単お寿司』『夏野菜のボリュームサラダ』『すり身のすまし汁』『ヨーグルトパフェ』



## ☺ 上志佐小学校（松浦市）

～郷土料理教室を開催しました～

- 3年生と保護者 … 昔からこの地区に伝わる※『かから団子』と『ちまき』を地域の婦人会（みのり会）に講師を依頼し、実習と試食を行いました。
- 4年生と保護者 … 講師に地域の更生保護団体の皆さん8名を招き、郷土料理である※『押し寿司』の調理と試食を行いました。

- ※ かから団子…もち米と小麦粉で皮を作り、中にあんを入れて、さんざしの葉（かからの葉）で挟んだもの。（見た目は柏餅に似ている）
- ※ 押し寿司… かんぴょうや、ちくわなどの具材を混ぜた寿司を丸め、1人分ずつの大きさの松や梅の型に詰めて上から押したもの。



## ☺ 川棚町役場（川棚町）

- 7月… 健康かわたな21『親子deキッチン』料理教室を開催。対象は1～3年生の親子13組で、郷土料理と台所育児の推進を目的とした親子料理教室です。川棚町郷土料理の※もみぜ・ぼうぶらざうし・川棚バーガー・ラッシーを作りました。
- 9月… 健康かわたな21『親子de野菜作り』を開催。プランターに秋野菜（きゅうり・ほうれん草・二十日大根）を栽培しました。当日は植え付けまで行い、栽培は各家庭で行います。参加者には観察日記を書いていただき、町のホームページや広報に掲載されます。

- ※ ぼうぶらざうし… かぼちゃとクジラの混ぜご飯
- ※ もみじゃ … 青じそ・みそ・酢・砂糖・塩・きゅうり・アジをあえたもの
- ※ 川棚バーガー… 玉ねぎを輪切りにして中をくりぬき、そこにひき肉をつめたものを挟んだハンバーガー



ぼうぶらざうし

【材料】4人分  
 ・米（200g）  
 ・いりこ（20g）  
 ・水（400ml）  
 ・かぼちゃ（400g）  
 ・皮くじら（100g）  
 ・塩（少々）  
 ※鯨の塩分で加減

### 【作り方】

- ①米は洗っておく。
- ②定量の水にいりこを浸け、だしをとっておく。
- ③炊飯器に米とだし汁をあわせ、30分程度つけておく。
- ④かぼちゃは種と皮を除き、4～5cm大に切る。
- ⑤くじらはたつぷりのお湯をかけて、油と塩を抜き、1口大ほどにざく切りする。
- ⑥③の上にかぼちゃ、くじらの順に入れ、ごはんを炊く。炊き上がったら、かぼちゃをつぶしながら、全体を混ぜる



もみじゃ

【材料】4人分  
 ・きゅうり（2本）  
 ・青じそ（2枚）  
 ・小あじ（50g）  
 ・みそ（30g）  
 ・酢（小さじ3）  
 ・砂糖（大さじ3）  
 ・塩（少々）

### 【作り方】

- ①小あじは三枚におろして酢と塩でしめる。
- ②きゅうりは薄切り、青じそは千切りにし、みそを入れてもんで、酢と砂糖を加える。
- ③①の魚を小さく切って一緒に和える。

挑戦してみて下さいね！



## 県からのお知らせ

# ～6月は『食育月間』毎月19日は『食育の日』～

現在、ご登録いただいているボランティアの皆様をはじめ、新たに登録いただきました皆様、どうぞよろしくお願ひ致します。

### 【個人】

名前		活動分野
森山さん	佐世保市	○食生活と健康、栄養(食生活や、食事のバランスの講話)
中山さん	諫早市	○食文化の伝承と地産地消 ○食品の製造・加工・流通など (美しい箸の持ち方や食事のいただき方を指導・調理指導)

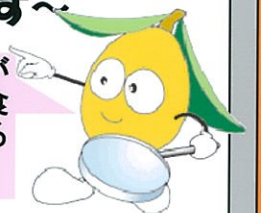


### 【団体】

団体名	代表者		活動分野
長与町健康づくり推進員協議会	荒木さん	長与町	○食生活と健康、栄養(子ども達の欠食をなくしたい、手作りおやつを家庭に広めたいと活動。)
健康ながよ21推進専門委員会	島田さん	長与町	○食生活と健康、栄養(朝食の大切さについての普及啓発や学童を対象にした調理実習、高校での健康相談コーナーの開設など)

## ～長崎県リスクコミュニケーションを開催しています～

どんな食品にもリスクがある。(摂取量によっては体に悪影響を及ぼす可能性がある＝ゼロリスクはない)ということ为前提に、リスクに関係する人々(役人や食べ物を作ったり扱ったりする人、買って食べる人)の間で、食品のリスクに関する情報や意見を相互に交換すること、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てディスカッションしています。これまで川棚町の日本ハムファクトリー長崎工場、岩崎食品工場見学などを開催しました。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に掲載していますので、是非ご覧下さい。



日本ハムファクトリー長崎工場にてソーセージ作り体験と意見交換会



岩崎食品で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。

《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

